19 СПОРТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СЕНТЯБРЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

СПЕЦВЫПУСК

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

- СОВЕРШИТЬ ПОДВИГ
- ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ
- ПЕРЕПЛЫТЬ МОРЕ
- ПОБЕДИТЬ СЛАБОСТЬ
- НАЧАТЬ КАЧАТЬСЯ

ДРУЖИ С ГОЛОВОЙ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ МОЗГ ЭФФЕКТИВНЕЕ

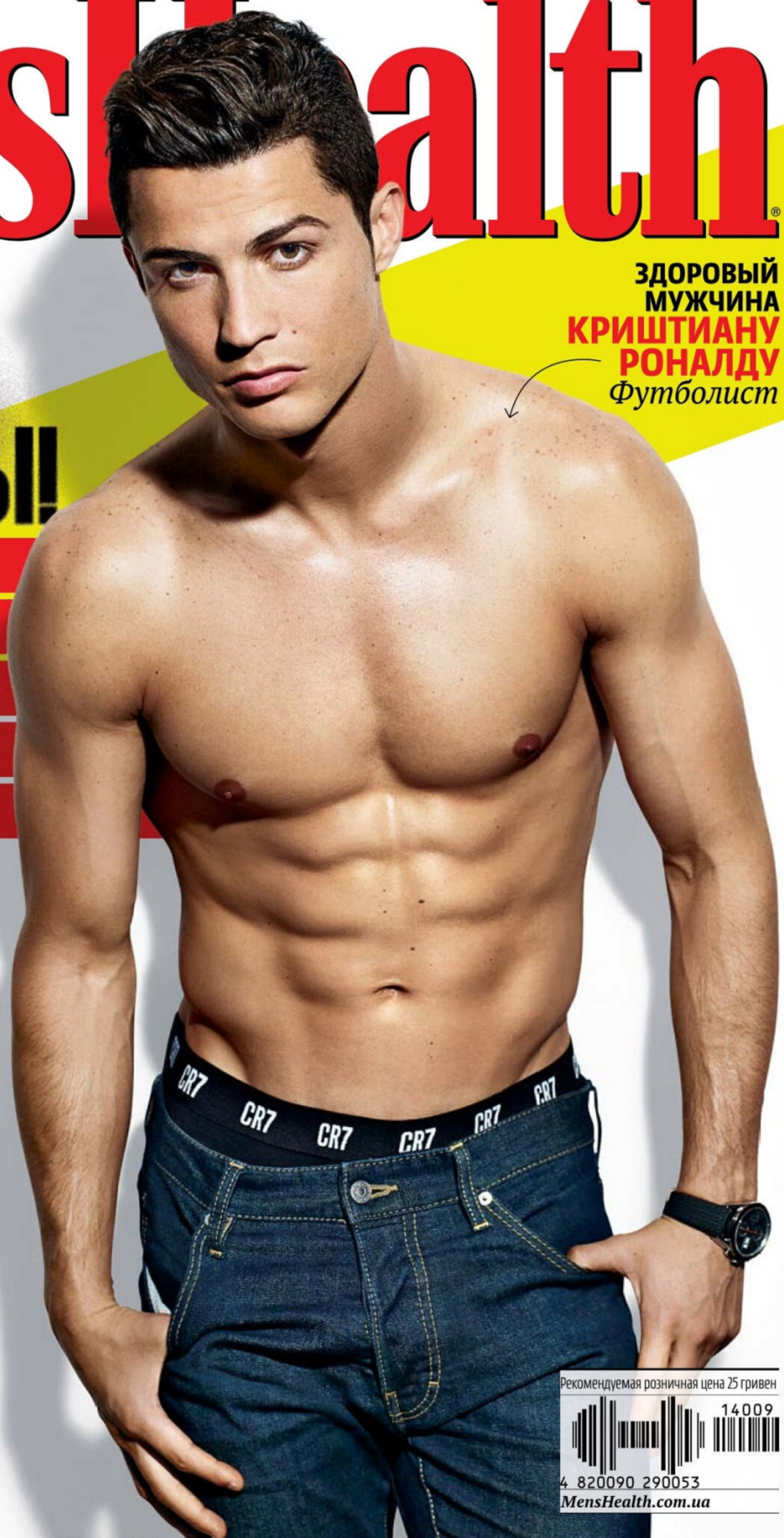
КАРЬЕРА

БЕЗ ЛОЖНОЙ СКРОМНОСТИ

СТАНЬ ХВАСТУНОМ — ПОЛУЧИ БОЛЬШЕ | СТР. 40

6 ВОЗМУТИТЕЛЬНЫХ СЕНСАЦИЙ СЕКС-ИНДУСТРИИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КРИШТИАНУ РОНАЛДУ
Футболист



Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14009
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

АВТ Баварія
Офіційний імпортер BMW в Україні

Київ, вул. Мечникова, 2, тел.: (044) 494-21-21 Київ, бульвар Лепсе, 4, тел.: (044) 490-77-33
Київ, вул. Новокостянтинівська, 13/10, тел.: (044) 498-70-70 Дніпропетровськ, вул. Панікахи, 5, тел.: (056) 744-95-95
Донецьк: Імпульс, (062) 386-00-09 Запоріжжя: АФЦ Баварія, (0612) 96-88-38 Львів: Христина, (032) 244-19-00
Львів: Арія Моторс, (032) 232-35-00 Одеса: Емералд Моторс, (048) 740-55-55 Харків: Баварія Моторс, (057) 766-17-50
Сімферополь: Автодель, (0652) 548-555 Миколаїв: Н Авто, (0512) 555-233 Кременчук: Автосервіс Альянс, (0536) 77-08-11
Луганськ: Автомобільний дом "Вікторія", (0642) 33-08-88 Хмельницький: Баварія Захід, (0382) 785-700
Рівне: Валері М, (0362) 64-20-54 Полтава: Автосервіс-Альянс, (0532) 600-400

BMW EfficientDynamics
Менше пального. Більше динаміки.

X МОЖЛИВОСТІ.
РОДИНА, НЕСХОЖА НА ІНШИХ.
МОДЕЛІ BMW X.

Модельний ряд
BMW X

www.bmw.ua

Із задоволенням
за кермом

Men's Health

НА ОБЛОЖКЕ

30
19 спортивных подвигов на каждый день
Примеры бытового фитнеса

38
Сам себе трубочист
Бросил курить? Очищай организм от последствий дыма

62
Снова здорово
Будь трезв, как Эминем, Элис Купер и Сергей Мазаев

70
Отрывной календарь
30 идей для секса — налетай, торопись...

78
Я буду плыть
Как инвалид море покорил

84
Вредную люблю
Еда не на каждый день

36
На старт, внимание, марш!
Учим делать первый шаг в нужную сторону

100
Готов к жиму и боли
Очень быстрое кардио

25
Дружи с головой
Как использовать свой мозг эффективнее

84
КАК НА ГРЕХ

40
Без ложной скромности
Стань хвастуном — получи больше

44
6 возмутительных сенсаций
Секс-индустрия

48
Обоснованный пафос
Криштиану Роналду учит быть собой и становиться лучше

09.14

28
Как вернуть спертый воздух

78
Я тихо уплыву, лишь в дом проникнет полночь

20
А мясо положить забыли

40
Люби себя, как я себя

14
Играй в "Тетрис", чтобы уделать чувство голода

17
Грызи орехи, чтобы жить дольше

20
И овцы целы
Пожарь вкусный и сытный бургер без мяса

23
Враг в штанах
Почему секс может быть опасен для девушек

44
Дрожащей рукой
Во всех шопах страны

26
Как из рук вырвало
Вор выхватил у тебя сумку? Накажи его

40
Кеша хороший
Хвали себя сам, чтобы другие боялись

108
Гид по стилю
На полном ходу

113
Для пользы тела
Фасадные работы

114
Outerlimits SV 43
Рекорд скорости на воде

16
Жми быстрее, чтобы мышцы стали объемнее

106
Сушка под давлением
Набор массы + жиросжигание

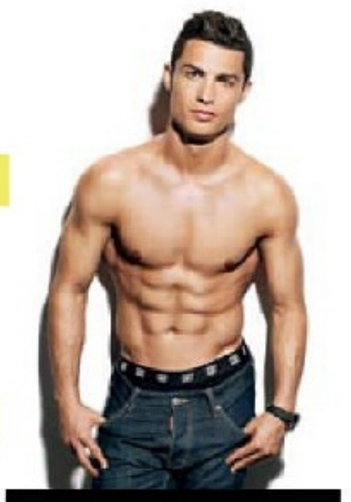
28
Вносим поправки
Четыре нездоровых ошибки, которые ты делаешь постоянно

25
Дружи с головой
Как использовать свой мозг эффективнее

Рацион
Секс
Знания
Фитнес
Здоровье

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
32, 47, 92 ИМПУЛЬС
34 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ЧТО ГДЕ КУПИТЬ
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)



На обложке:
Криштиану Роналду

Фотограф:
Peter Hapak

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ БОГДАНОВА
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI CHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJICI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America FRANCISCO COEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором: 13.08.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 13, 15, 33, 41, 43, 55, 83, 93, 99, 103, 119, 121, 123, 124.

АЙ ДА МОЛОДЕЦ!

ГЕРОЙ НАШЕЙ СЕНТЯБРЬСКОЙ ОБЛОЖКИ у многих вызывает безоговорочное восхищение. Немало и тех, кто его недолюбливает, считая самовлюбленным напомаженным пижоном. И те и другие сходятся в одном: из всех жителей планеты Земля, когда-либо пинавших мяч на газоне, Роналду — один из лучших. Конечно, любит себя он безмерно, мегазвездой считает, но пашет при этом как проклятый и все время стремится стать лучше. Есть у него то, чему стоит поучиться. И даже самовлюбленности. Ведь если ты сам себя не полюбишь, другие и подавно. Не обязательно, как Роналду, фотографиями себя любимого стены дома обвешивать, но похвастать без ложной скромности своими достижениями бывает очень даже полезно (инструкцию по самовосхвалению ищи на стр. 40). Если же тебе хвастать особо нечем, то пора в себе что-то менять. Причем кардинально. Как? Читай журнал. Переменам в жизни и посвящен этот номер МН. Для дополнительной мотивации загляни в раздел “Блоги” на menshealth.com.ua. Там авторы часто пишут о собственных достижениях и делятся опытом. Может быть полезно.

НИКОЛАЙ РУДЬКО

Фитнес-фэшн

Что надеть в тренажерку? Об этом постоянно пишут женские глянцы, но очень редко — издания для настоящих мужчин. Недолго думая эксперт Men's Health ловко скроил собственный рейтинг epic fails в фитнес-гардеробе любителей тренировок в зале.

ВЛАДИМИР ДЕГТЯРЕВ

Триатлон в Абу-Даби

“Спортивный любительский туризм” уже давно популярен за рубежом, но только начинает набирать обороты в Украине. Новый старт неутомимого атлета в столице Объединенных Арабских Эмиратов с головой затянет тебя в новый тренд.

ДМИТРИЙ МЕЛЬНИКОВ

Европейский опыт на Aphrodite Games 2014

Ряды наших экспертов пополнил один из сильнейших кроссфитеров Украины. В новом обзоре речь пойдет о подготовке атлетов к жестким зарубам на лучших аренах мира.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Вспомни житейскую мудрость: если потерял какую-то мысль, вернись в то помещение, где она пришла тебе в голову.
СТР. 25

Закупи экстракты элеутерококка и зверобоя в таблетках. Прими по пилюле каждого средства за час до того, как бросишь курить, далее глотай по схеме, указанной в инструкциях. Будь спокоен!
СТР. 38

Для секса в самолете регистрируйтесь на местах поближе к туалету. Самое удачное время — сразу после перекуса. Садись на закрытый унитаз и сажай подругу сверху, спиной к себе. Позы удобнее на этой высоте вы не найдете.
СТР. 70

Нельзя переступать через штангу. Это демонстрация неуважения к снаряду. Штанга может и отомстить.
СТР. 100

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СТАТЬЯ СИЛЫ

Я всегда знал, что существуют такие силы, которые могут изменить судьбу человека за одну секунду. Такое случилось и у меня — 16-летнего нытика, который думал, что его подростковые проблемы куда серьезнее голода в Африке. Но только до одного момента... До июня 2011-го, когда я открыл страницу вашего журнала, на которой был странный мужчина с ирокезом и хищными глазами — Ник Чисхольм. Статья стала молнией среди солнечного летнего неба, которая пронзила меня насквозь. После того как я со стыдом потянулся и почесал нос, я запретил себе негодовать. Навсегда. Я отыскал его в "Фейсбуке" и получал бесценные слова и время от такого человека, он стал моим лучшим другом и наставником на пути во взрослую жизнь. У него в друзьях я нашел свою девушку, с которой счастлив уже 3 года. Благодаря ему я борюсь за каждую мелочь и не знаю никаких преград. Спасибо, что стали этой самой изменяющей судьбу силой для меня и вместе с Ником создали еще одного мужчину.

МАРК

МН: Все преходяще, а музыка вечна, да и преграды с ней преодолевать веселее. Особенно если она льется из нашего подарка — Bluetooth-колонки **Logitech X100 Mobile Wireless Speaker**.

го класса, а именно: с ноября 2008 года. И в этом году одной из целей, которые я себе поставил, было перечесть все старые номера, вырезать из каждого все самое интересное и собрать в так называемый playbook. Новый номер, не дочитав старые, я купил, потому что уж больно нравится Аарон Тейлор-Джонсон. И могу сказать, что новый журнал бесподобен. И то, как оформлены страницы, и то, что на этих страницах напечатано. В общем, спасибо вам за труды!

P.S. Мне осталось прочесть еще пять номеров, и playbook будет готов, а вот playbook-2 начну с выпуска за июнь 2014 г.

НИКИТА8

Доверяй, но проверяй

Уважаемая редакция! Перечитывая ваш июньский номер, я обратил внимание, что в разделе "Спорт", в частности в описании физ. характеристик Клэя Мэтьюза, было напечатано: рост 168; вес 86; возраст 30. Хотя на самом деле рост у него 191; вес 110–115; возраст 28. Вопрос: это ошибка редакции? Или Всемирная паутина врет, а вы открыли правду? Читаю ваш журнал регулярно, и хотелось бы верить всему вами сказанному.

ЮРИЙ, КИЕВ

МН: Правду открыл ты, Юрий. У Клэя Мэтьюза III действительно 191 см роста, вес 110–115 кг, и лет от роду ему 28. Что еще раз доказывает, что безоговорочно верить нельзя никому. А мы можем только извиниться за допущенную ошибку (и представить, сколько времени у тебя занимает проверка каждой встреченной в бурном информационном потоке цифры).

Бейсболист "бейсболисту" рознь

В июньском номере 2014 г. обнаружил статью про так называемых "бейсболистов". Автор называет хулиганов с битами на дорогах и не только "бейсболистами"! Меня, как игрока сборной Украины по бейсболу, такое определение просто унижает лично. Этот вид спорта в нашей стране плохо развит, как и многое другое... И я, как активист киевского бейсбола, хочу, чтобы про него в нашей стране знали все. Знали, какая это великолепная и интересная игра, знали историю украинского бейсбола. И уж точно я не хочу, чтобы это слово ассоциировалось с плохим... Лучше напишите статью про то, какой это прекрасный вид спорта и где в Киеве и в Украине можно поиграть в бейсбол. А автору хотелось бы рекомендовать называть все своими именами.

ВИШНЯК ДМИТРИЙ

Все ходы записаны

Диктофон — место, куда могут поместиться и эмоции, и достижения, и планы, и анализ, и даже письма в будущее! Возможно, это смешно звучит, но он может быть гораздо более важным, чем откровенное общение с лучшими друзьями или даже с психологом. Мечты, которые в 2013-м были озвучены робким голосом, и уверенный бас, сегодня отчитывающийся перед годовалой записью об исполнении... Это тяжело передать словами. Летние эмоции, которые были яркими, как солнце, зимой греют лучше, чем открытый огонь. Достижения, которые фиксируются, всегда напомнят тебе, что ты чего-то стоишь. Да и просто посмеяться над собой прошлым бывает полезно.

ИВАН ВИКТОРОВИЧ

Потрошитель доволен

В этом году первый журнал купил только в июне. Да, я знаю, сам в шоке. Но не надо меня ругать. Дело в том, что все эти пять месяцев я перечитывал старые номера, а покупаю я ваш журнал с десято-

SPF.COM |

Адреси магазинів SPRINGFIELD, м. Київ: ТРЦ «Gulliver», пл. Спортивна, 1а, тел.: (044) 364 19 91 • ТРЦ «Dream Town», пр-т Оболонський, 16, тел.: (050) 356 86 80 • ТРЦ «Караван», вул. Лугова, 12, тел.: (050) 468 50 24 • ТВК «Глобус», Майдан Незалежності, 1, лінія 1, тел.: (044) 371 18 30 • ТРЦ «Sky Mall», пр-т Генерала Ватутіна, 2т, тел.: (044) 371 19 82

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На что мне обращать внимание при выборе горького шоколада?

ДЕНИС

ЖИМИН КСЮ, ДИЕТОЛОГ, УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА ЛУИЗИАНА (США)

Первым делом смотри на содержание какао (в процентах) — это главный индикатор количества в шоколадке полезных антиоксидантов, флавонолов. Чем больше, тем полезнее. Но 99-процентный шоколад — уже не десерт, а какой-то эксперимент над собой. Так что остановись на 70% — исследования показали, что 10 г такого шоколада в день достаточно, чтобы укрепить здоровье сердца. Но главное — обрати внимание на состав: если там упомянут "алкализированный какао", смело возвращай товар на полку. Алкализация — это способ переработки какао-бобов в порошок, убивающий полезные свойства флавонолов.

Моя микроволновка изнутри вся в засохшей еде. Мне стоит что-нибудь предпринять, пока там не развелись бактерии, да?

ЖЕНЯ

КЕЙТЛИН ГЛЭС, К.М.Н., УНИВЕРСИТЕТ ВИСКОНСИНА В МЭДИСОНЕ (США)

Я не видела твою микроволновку, но сдается мне, что ей все же далеко до чашки Петри. Кусочки и брызги еды довольно быстро засыхают в СВЧ-печке, и бактерии просто не успевают размножаться. А те, что все-таки выживут, вскоре сгинут от интенсивного нагревания. Беспокоиться следует, только если твоя микроволновка старая и уже давно дышит на ладан: она может неравномерно нагреваться, кое-где бактерии могут выжить и основать колонию. Вытри печку изнутри бумажным полотенцем, затем разведи в бутылке-распылителе чайную ложку отбеливателя на литр воды. Обрызгай микроволновку изнутри, дай пару минут постоять, затем все снова тщательно протри бумажным полотенцем. Выброси полотенце, помой руки, всегда накрывай еду, которую греешь.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я постоянно влюбляюсь в девушек, с которыми встречаются мои приятели.

НИКОЛАЙ

Если свободные женщины тебя не интересуют, а вот подруги друзей — еще как, то, похоже, у тебя проблемы с самооценкой. Ты влюбляешься в них, потому что строишь ложную логическую цепь: "если я буду ей обладать, значит я не хуже друга". Сходи к психологу, чтобы с этим разобраться, а заодно задумайся, какие девушки нравятся именно тебе.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

Бывает, о чем-то обстоятельно думаю, а через секунду уже не помню о чем. Или захожу в другую комнату и забываю, зачем пришел. Что происходит с моей головой?

ЕГОР

ЧОЙ ЕН ДЖУН, К.М.Н., МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "АМРИТА"

По симптомам похоже на начальные проявления синдрома хронической усталости (СХУ). В таком состоянии ты еще не ощущаешь себя больным, но уже замечаешь за собой забывчивость, отсутствие концентрации и быструю утомляемость. В чем причина СХУ, ученые пока еще твердо не знают. Версии таковы: неверный образ жизни (перерабатываешь, недосыпаешь, перебарщиваешь с алкоголем); аллергия неизвестного свойства; инфекции или вирусное поражение. Для начала сдай анализ крови, пройди УЗИ сосудов головы и сходи на тестирование к неврологу.

Заметил в продаже "экстрамягкие" зубные щетки. Они лучше, чем просто мягкие?

ВАДИМ

АДА КУПЕР, СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ, ЧЛЕН АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ СТОМАТОЛОГОВ

В данном случае "экстра" не обязательно значит "лучше". Во-первых, потому что единого стандарта "мягкости" нет, у каждого производителя он свой. Что конкретно имеет в виду именно этот бренд — неясно. Во-вторых, если твоя ротовая полость здорова, то тебе, как и большинству людей, подойдет щетка средней жесткости. Жесткой орудуют только люди с идеальной челюстью, да и то по специальной рекомендации врача. А мягкая оставит на зубах налет, и пользоваться ею следует только в особых случаях. У тебя болят зубы и кровоточат десны? Тогда тебе точно к стоматологу, заодно и о щетке с ним поговори.

К 25 годам я вдруг практически потерял обоняние: едва ощущаю даже яркие запахи еды, кофе и сигарет, не говоря о менее заметных. В чем может быть причина?

СЕРГЕЙ

ЕКАТЕРИНА ОЛЮШЕВА, ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ЦКБ РАН

Для начала тебе стоит сделать рентген пазух носа. Одной из причин ухудшенного обоняния может стать воспаление в полости носа, например полипы или хронический ринит. Может, все дело в анатомии носовой перегородки, которая изменилась с возрастом или в силу травм. Наконец, потеря обоняния может быть связана с неврологическими патологиями. Итак, вот твой план действий: сначала обратиться к оториноларингологу и, если он не выявит причину, отправиться к неврологу.

У тебя остались вопросы? Пиши на mens@sanoma.com.ua

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Я высокий и худой (но симпатичный). Как конкурировать скрасавцами-спортсменами?

СЕВА

На каждый, условно говоря, товар найдется свой, условно говоря, покупатель. Важно, чтобы в мужчине была какая-нибудь явно выраженная изюминка: обаяние, юмор, харизма, способность отвечать за свои поступки, длинные ресницы, волевой подбородок, бунтарский нрав, чувство собственного достоинства, ну или хотя бы деньги. А просто "красавцы-спортсмены" вне конкуренции, если речь идет о рекламе нижнего белья или эскорте для обеспеченных вдов. Но что-то мне подсказывает, что это не твоя ц/а.

Прошел месяц после расставания, не могу ее забыть. И возвращаться не хочу, вытирать о себя ноги не позволю. Как быть?

НИКОЛАЙ

Этим состоянием просто нужно переболеть. Для одного это подразумевает полгода мучиться ночными кошмарами и до икоты рыдать в подушку. Для другого — злоупотреблять работой или препаратами. И пока ты не нашел оптимальную для себя комбинацию, никто не станет смотреть на тебя косо, если ты будешь кидаться из одной колеи в другую, пока не отпустит. А отпустит обязательно.

Она первой написала в соцсети. Общались неделю. Позвал на свидание — сказала, что до конца недели занята. И что мне думать?

РОМАН

Думать, разумеется, о хорошем. Тебе не отказали. Тебя не продинамили. Тебе, вероятнее всего, сказали как есть: сейчас времени нет, но в конце недели появится. Тот факт, что девушка стала инициатором общения, еще не значит, что она должна отвечать автоматом "Да, бегу! Доставай презервативы!" на любое твое предложение. Вот когда (и если) она трижды сольет твои попытки встретиться, тогда уже можно будет начинать унывать.

Девушка заявила, что моя забота отталкивает и пугает ее, подчеркнув, что я веду себя как папочка. Но я так выражаю любовь!

ВАЛЕРИЙ

Ну не зря же прозвучало слово "папочка". Значит, дело не в самой заботе или ее отсутствии, а в том, как ты реализуешь свою тягу к покровительству на практике. Ведь как себя обычно ведут гиперопекающие родители? Стараются оградить неразумное — на их взгляд — дитятко от любой малейшей опасности или даже намека на нее. Не дают пространства и воздуха. Контролируют и навязывают свою волю (пускай в мягкой форме и сугубо с благими намерениями). И если в случае с бестолковым подростком это еще хоть как-то оправданно, то в случае с половозрелой девицей едва ли прокатит. И чтобы твоя подруга перестала протестовать, вероятно, стоит ослабить хватку.

Порезался в районе соска о металлическую сетку — теперь там шрам. Как девушки относятся к такому?

ИГОРЬ

Великолепно относятся. Особенно если ты не поленишься/не постесняешься сочинить какую-нибудь высокодраматическую историю о том, как ты его заработал. Пришельцев, конечно, приплетать не стоит. Но вот что-нибудь про шальные вражеские пули, семеро на одного или таинственную незнакомку, которую ты с боем вырвал из цепких лап сицилийской мафии, можно. И пойдет только на пользу.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник, в котором растолковываем незнакомые слова из дамского лексикона. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом выпуске — женские процедуры. Теперь тебе не придется переспрашивать, когда она скажет: "Дорогой, я поехала на..."

ШЕЛЛАК

Им покрывают ногти — для укрепления и красоты. "Природная смола, экскретируемая самками ряда родов насекомых-червецов" ©"Википедия". Ногти секретом мазать — это о'кей, а мусор вынести — уже "фу"?

ПИЛИНГ

Не вечеринка с алкоголем, а процедура отшелушивания ороговевших клеток кожи. Потому у нее такие гладкие коленки.

ТАТУАЖ

Не жди ее с татуировкой с твоим именем на ягодице. Она лишь собралась "забить" брови краской. Эта маскировка останется с ней на год.

ВАКУУМ

Вряд ли она вышла в открытый космос. Вероятнее, поехала на вакуумный массаж целлюлитных зон. Что ж, чем бы жена ни тешилась...

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

COLIN'S

facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua
instagram.com/colins_ua

colins.ua

Бердянськ, Біла Церква, Бориспіль, Бровари, Вінниця, Горлівка, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Донецьк, Житомир, Запоріжжя, Івано-Франківськ, Київ, Краматорськ, Кременчук, Кривий Ріг, Кіровоград, Луганськ, Луцьк, Львів, Макіївка, Маріуполь, Нікополь, Одеса, Полтава, Рівне, Сєвєродонецьк, Суми, Тернопіль, Ужгород, Харків, Херсон, Хмельницький, Черкаси, Чернівці, Чернігів

Грызи орехи, чтобы жить дольше

Секрет долгой жизни раскрыт — все это время он прятался в орехах. В одном из самых масштабных исследований, когда-либо проводившихся Гарвардским университетом, ученые наблюдали за 120 тысячами волонтеров в течение 30 лет. И обнаружили вот что: те, кто ежедневно ест грецкие орехи, на 20% реже умирают от рака, проблем с сердцем или респираторных заболеваний. Учтя вероятность заболеть чем-нибудь подобным, исследователи установили: десяти орехов в день достаточно, чтобы продлить твою жизнь примерно на 7 лет. Дунканом Маклаудом так, конечно, не станешь. Зато грецкие орехи несложно найти.

ЗЕРНА ЮНОСТИ

Приготовь за 5 минут заряженный пользой салат "Вальдорфский", чтобы не хрустеть орехами всухомятку.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- горсть грецких орехов
- яблоко
- палочка сельдерея
- салат латук
- легкий майонез, 2 ст. л.

Покроши орехи, поруби фрукт и зелень, перемешай — и готово. Яблоко и сельдерей добавят блюду антиоксидантов, а также клетчатки, ускоряющей всасывание полезных элементов твоим организмом.

интернет-магазин REPKA UA

Panasonic

ПРИ ПОКУПКЕ ЭЛЕКТРОБРИТВЫ PANASONIC ES-ST25KS820

СКИДКА 100 ГРН

ES-ST25KS820

Тип: сеточная бритва
Количество сеток: 3
Непрерывная работа от аккумулятора: 45 мин
Сенсорная технология бритья
Сухое/влажное бритье
Встроенный выдвижной триммер
Адаптация к любому напряжению при зарядке бритвы
Сделано в Японии

Designed by Panasonic MILANO DESIGN STUDIO*

Panasonic Beauty

ПРОМОКОД: ST25
(ВВЕДИТЕ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА)

Подробности на сайте: repka.ua/st25

БЮЛЛЕТЕНЬ

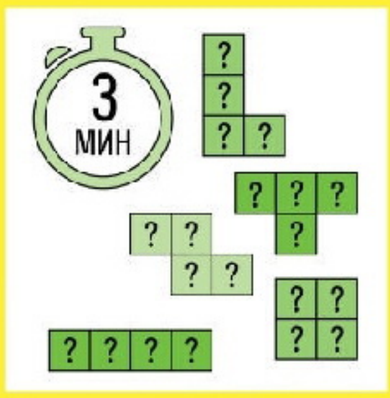
_Психология

Играй в “Тетрис”, чтобы уделать чувство голода

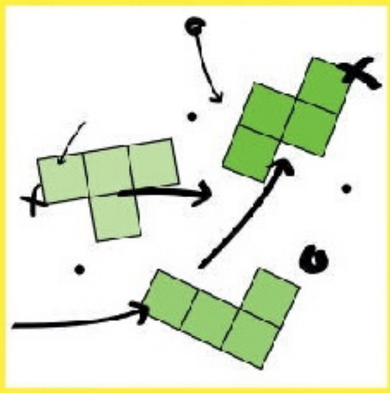
Шашлыки, пиво, гулянки на свадьбах... Лето прошло, оставив на память несколько лишних килограммов у тебя на боках. В следующий раз, когда голод скрутит тебя, потрать три минуты на “Тетрис” (скачать игру можно на любой, разве что не дисковый, телефон). Ученые из Плимутского университета (Великобритания) высчитали: проводя по три минуты за этим развлечением перед каждым приемом пищи, ты немного потеряешь в аппетите и в результате за месяц не доешь аж 4000 килокалорий. “Игра отвлекает твой мозг от фантазий на тему “что и с чем бы вкусненького съесть”. Вместо сочного бургера ты думаешь только о том, куда бы вписнуть очередную фигуру”, — объясняет автор исследования, профессор Джеки Эндрейд. Вперед — играть в кубики ради кубиков пресса!

ВЫИГРАЙ ЗА ТРИ МИНУТЫ

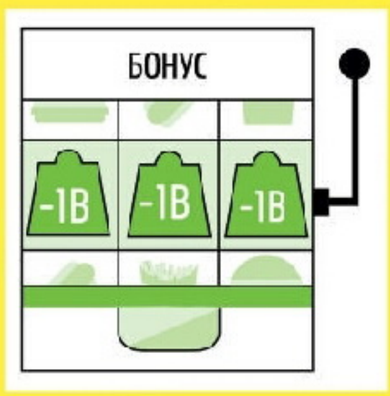
Если не хочешь жиреть, тебе нужно продержаться в игре не меньше трех минут. Тебе помогут в этом советы от мастеров игры.



01 Одним глазом всегда подсматривай, какая фигура выпадет следующей. Просчитывай на три нажатия кнопки вперед.



02 Если сомневаешься, оставляй место, чтобы позже занять его наиболее подходящей фигурой. Но не слишком рассчитывай на “прямые” — чем дальше, тем их меньше.



03 Четыре заполненные линии в “Тетрисе” учетверяют набранные очки. Думай о победе!

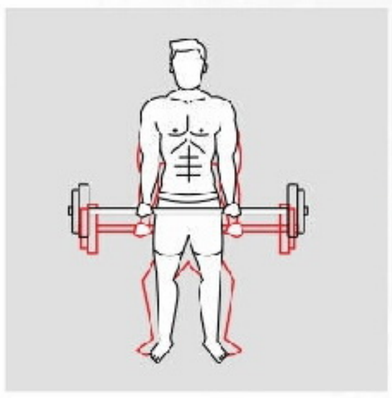
ФОТО: ROWAN FEE, LOUIZA PARRY

Жми быстрее, чтобы мышцы стали объемнее

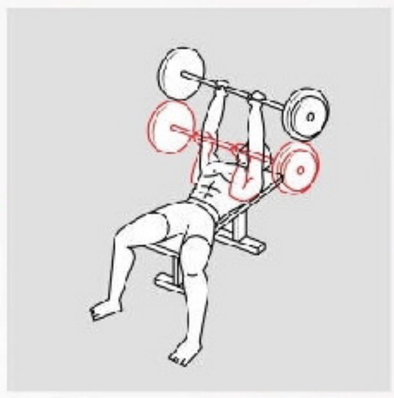
Пусть огромный парень в спортзале ухмыляется, пока ты стаскиваешь с грифа блины, — посмотрим, кто будет смеяться потом. Наука показывает: дело не в весе, а в темпе, в котором ты выполняешь упражнение. Что действительно раздует твои мышцы и сожжет калории, так это следующая методика: делай взрывные двухсекундные повторения с половиной от твоего максимального веса, 3 сета по 8 повторов. С таким беспощадным подходом ты значительно увеличиваешь выработку в мышцах лактата аммония (прекурсора роста и восстановления мышечных волокон). Ты искал способ накачаться по-быстрому? Вот и он.

НАУКА В ДЕЙСТВИИ

Быстрее набирай мышечную массу с этими суперсетами. Начинай следующее упражнение пары сразу, как закончишь предыдущее. Отдыхай минуту между подходами.

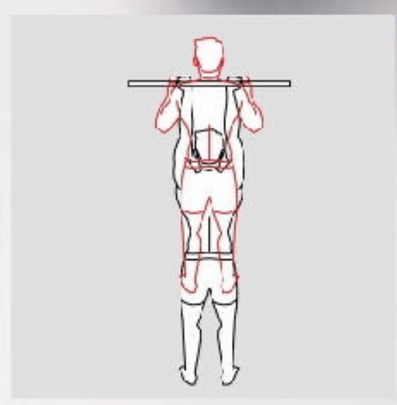


01 МЕРТВАЯ ТЯГА
Держи спину и грудь прямо, чтобы выжимать больше на каждом повторении. Напряги ягодицы в верхней точке упражнения.



02 ЖИМ НА СКАМЬЕ
Медленно опусти гриф и, концентрируясь на мышцах груди, подними его обратно.

03 ОТЖИМАНИЯ НА ТРИЦЕПСАХ
После минутной паузы приступай к отжиманиям. Сжимай ручки в низшей точке упражнения для дополнительной нагрузки на мышцы.



04 ПОДТЯГИВАНИЯ
Подойди вплотную к перекладине. Подтягивайся так, чтобы твой подбородок оказался ровно над ней. Опускайся плавно, сохраняя мышцы напряженными.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ФОТО: CORBIS

КРАСОТА ГДЕ-ТО РЯДОМ

Сегодня — день рейтингов. Самые красивые девушки, самые нелепые отговорки, самые неприятные подробности девичьего быта — в нашей традиционной подборке свежих фактов о женских существах.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Знаешь, в каком городе живут самые красивые девушки? Правильно, в Киеве. В списке прекрасных далее следуют Стокгольм (Швеция), Нью-Йорк (США), Буэнос-Айрес (Аргентина) и Варна (Болгария). А самые красивые мужчины, по мнению девушек, живут в Гаване (Куба), Мадриде (Испания), Стамбуле (Турция), Майами (США) и Сан-Хуане (Пуэрто-Рико), но нам-то какое до этого дело? (Все рейтинги составлены Travelersdigest.com)

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

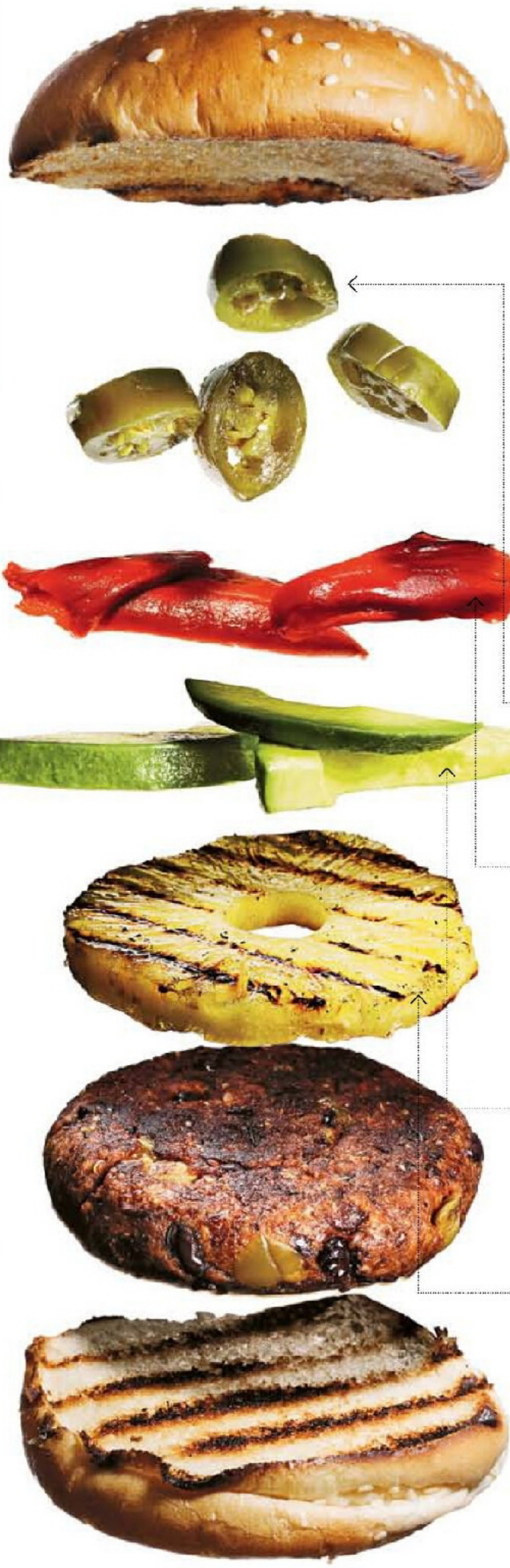
Знаешь, какие оправдания придумывают женщины, чтобы не ходить в спортзал и вообще исключить из своей жизни физическую активность? "Сиськи мешают". По крайней мере именно так объясняют отсутствие физкультуры в своей жизни 17% неспортивных особей женского пола (опрос Портсмутского университета). Это, конечно, не самая популярная причина, но тем не менее: переизбыток грудей стоит на четвертом месте после нехватки сил, нехватки времени и нехватки здоровья. Ты только подумай: некоторые дамочки нарочно не приносят в фитнес-зал то, ради чего ты туда приходишь (и не вздумай это отрицать).

ПОЛЕЗНО

Знаешь, что гарантированно убьет все желание, когда ты впервые окажешься в квартире новой девушки? Забитое ее волосами сливное отверстие в ванне! По крайней мере именно этот пункт возглавляет мужской список наиболее отталкивающих вещей в местах обитания одиноких женщин. На втором месте — разбросанная по полу одежда, на третьем — состриженные ногти на полу. Но теперь слушай главное. Вот что точно не понравится девушке в твоей холостяцкой квартире. Третье место: грязная ванная комната с плесенью по углам. Второе место: несвежий, неприятный дух (ишь ты неженки какие). И наконец — та-дам! — первое место: грязная посуда повсюду. Давай-ка, собери все свои вилки и стаканчики и помой.

И ОВЦЫ ЦЕЛЫ

Пока сезон мангалов и грилей не закрыт, а урожай овощей и прочей растительности так и прет, рассказываем, как приготовить вкусный бургер без единого кусочка мяса. Ведь пищевое разнообразие — это то, к чему ты обязан стремиться.



Вообще словосочетание "бургер без мяса" звучит как обман. Но знай: отсутствие животных в составе блюда не всегда делает его тусклым и унылым. По просьбе MH Брюс Вайнштайн, соавтор книги Grain Mains (о том, как вкусно есть зерновые), сочинил формулу аппетитного бутерброда, преимущества которого налицо: так, в фасоли примерно на треть меньше калорий по сравнению с постной говядиной, а вот клетчатки в таком бургере — целых 6 чистых граммов. Итак, за дело.

ШАГ 1

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Киноа и овес нужны по двум причинам: в них много растительного белка, и они отлично впитывают влагу, превращаясь в "фарш", с которым удобно иметь дело.

- ⅔ стакана отваренного киноа (если найдешь черное, котлета получится привычного цвета)
- 1 стакан консервированной черной (красной) фасоли без жидкости
- ⅔ стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления)

ШАГ 2

ВКУСНЫЕ ДОБАВКИ

Ясное дело: овсяные хлопья, при всем уважении, не смогут превратить "котлету" в гастрономическое чудо. Вайнштайн предлагает три вкусных набора добавок, решай сам, какой сыпануть в "фарш".

Американский бургер

- 3 ст. л. соуса барбекю
- 1 ст. л. вустерского соуса
- 2 ст. л. порезанных консервированных халапеньо
- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 ст. л. порошка чили
- 1 ч. л. молотой зиры

Карри бургер

- 3 ст. л. мангового соуса
- 2 ст. л. порошка карри
- ¼ ч. л. соли

Бургер по-азиатски

- 3 ст. л. соуса хойсин
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 ч. л. приправы "5 специй"

ШАГ 3

ПОДГОТОВКА ФАРША

Все ингредиенты закинь в блендер и хорошенько покроши, пару раз перемешав содержимое чаши, — должно выйти что-то вроде влажного пластилина. Если получилось жидко — добавь сухих составляющих, и наоборот.

ШАГ 4

ВРЕМЯ ЖАРИТЬ

Сковородку с антипригарным покрытием нагрей на среднем огне, плесни туда 1 ст. л. оливкового масла. Овощную массу переложи из блендера в удобную миску, намочи руки и слепи 6 одинаковых котлет. Выложи их на сковородку (все сразу или по очереди) и поджаривай до аппетитной корочки, минуты 4 на каждой стороне. На мангале получится еще вкуснее.

ШАГ 5

ТОПИНГИ

Святая троица — лист салата, помидор, лук — скрасит любой бургер, но не стоит этим ограничиваться. Брюс Вайнштайн подсказывает, чем еще дополнить твое блюдо.

Маринованный халапеньо
Жгучая замена лука с дозой полезного капсаицина. Бежишь в магазин? Выбирай уже нарезанный перец — с ним не придется возиться.

Красный болгарский перец
Можешь взять печеный консервированный, можешь запечь заранее (25 минут при 200°C). А в свежем красном перце так вообще в два раза больше витамина E и в 10 раз больше витамина A, чем в зеленом, например.

Авокадо
В киноа и овсе жира немного, так что авокадо в этой компании желанный гость. Выбирая авокадо, слегка сожми его — спелый должен проминаться.

Ананас
Кольцо ананаса следует поджарить — на сковороде либо на гриле, по паре минут на каждой стороне, чтобы поверхность карамелизовалась. Подойдет и свежий, и консервированный, но последний нужно промокнуть бумажным полотенцем.

P.S. ЗА ТАКОЙ РАЗНОВИДНОСТЬЮ БУРГЕРОВ, В КОТОРЫХ НЕТ МЯСА, ЗАКРЕПИЛОСЬ И ОТДЕЛЬНОЕ НАЗВАНИЕ: ВЕДЖИБУРГЕР

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

СИЛЬНЕЕ ПРИТЯЖЕНИЯ

Уж не знаем, по какой причине, но тебе нужно хорошо и высоко прыгать, лучше всех. Рассказываем, как натренировать эту способность и победить гравитацию.

"Каждый может развить прыгучесть, — уверяет Эрик Кресси, специалист по силовой и общей физической подготовке, — а ключ к этому — плиометрические ("взрывные") упражнения, которые оттачивают работу нервной системы, повышают производительность твоих мышц и более чем на 5% улучшают показатели в прыжках вверх".

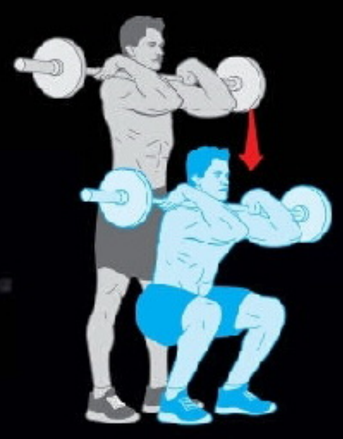
Твоя программа

Обе тренировки делай раз в неделю (в разные дни), каждую четвертую неделю отдыхай. Обе пары упражнений выполняй как суперсет, после первого упражнения отдыхай не более 20 секунд, после второго — 90 секунд. Каждый суперсет делай 4 раза.

ТРЕНИРОВКА А

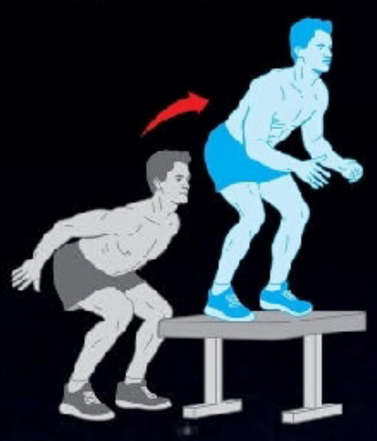
ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Возьми штангу хватом сверху и положи гриф спереди себе на плечи (ладони при этом будут смотреть вверх и располагаться чуть шире плеч). Гриф прижат к шее, предплечья параллельны полу. Медленно приседай до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу, потом резко возвращайся в исходное положение. Сделай 3 повтора.



ЗАПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЕЙКУ

Встань перед скамейкой, которая тебе по колено, руки подняты. Опусти руки, присядь и запрыгни на скамейку. Слезь. Сделай 4 повтора.



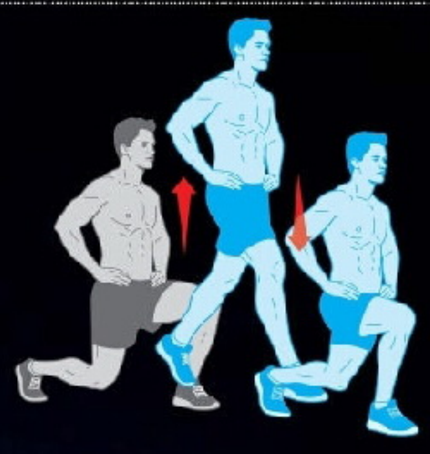
ТРЕНИРОВКА Б

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Встань спиной к скамейке (высотой тебе по колено), сантиметрах в 10–15 от нее, возьми штангу хватом сверху, положи гриф на верх спины. Сгибая ноги в коленях, медленно опускайся, пока не сядешь на скамейку. Резко встань, не отрывая пяток от пола. Сделай 2 повтора.

ВЫПАДЫ С ПРЫЖКОМ

Руки в боки, левой ногой вышагни вперед. Присядь максимально низко, потом резко подпрыгни и смени ноги — теперь правая впереди. Это 1 повтор, нужно сделать 6, меняя ноги в прыжке.



ОТЛИЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ТЫ НЕ ДЕЛАЕШЬ

Важно не только, как высоко ты прыгаешь, но и как быстро. Прыжки через скамейку сделают тебя в этом смысле удивительно ловким: ты будешь хорошо держаться на ногах, дополнительно разовьешь мышцы кора и будешь готов сигать в любое время в любом направлении. Итак, встань сбоку от скамейки, ухватись руками за сиденье и одним движением перепрыгни ее. Туда-обратно, туда-обратно в течение 20–30 секунд. Это один сет. Сделай 4 сета с минутными перерывами между ними.

БОНУС Хочешь прыгать прям как бог? Добавь в свои тренировки спринт. Как говорит Эрик Кресси, ни для кого не тайна, что бег добавляет человеку прыгучести, поэтому раз в неделю заменяй привычную кардиосессию такими пробежками: 10 м — бег трусцой, 40 м — с максимальным ускорением, потом отдыхай 90 секунд. Это один сет, а нужно сделать 6.

P.S. ЕГО ВОЗДУШЕСТВО МАЙКЛ ДЖОРДАН, ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ, ПРЫГАЛ В ВЫСОТУ НА 122 СМ. ПОВТОРИШЬ?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БОРЬБА ЗА ДРОВА ЧЕЛОВЕКА

Как бы то ни было, а зима не за горами, и кое-кому надо запасаться дровами для загородного отопительного сезона. Сейчас мы расскажем, как сложить идеальную поленницу.

1 Древесина

Если бы у тебя был выбор и много лишних денег, ты бы, конечно, купил себе смесь кленовых, березовых и дубовых дров — хорошо высушенные, они дают наибольшее количество тепла. Но обычно выбирать не приходится, поэтому в твоей поленнице, скорее всего, окажутся береза и сосна. А немного осины пригодится для выжигания копоти из дымохода (сама она не коптит).

2 Сухость

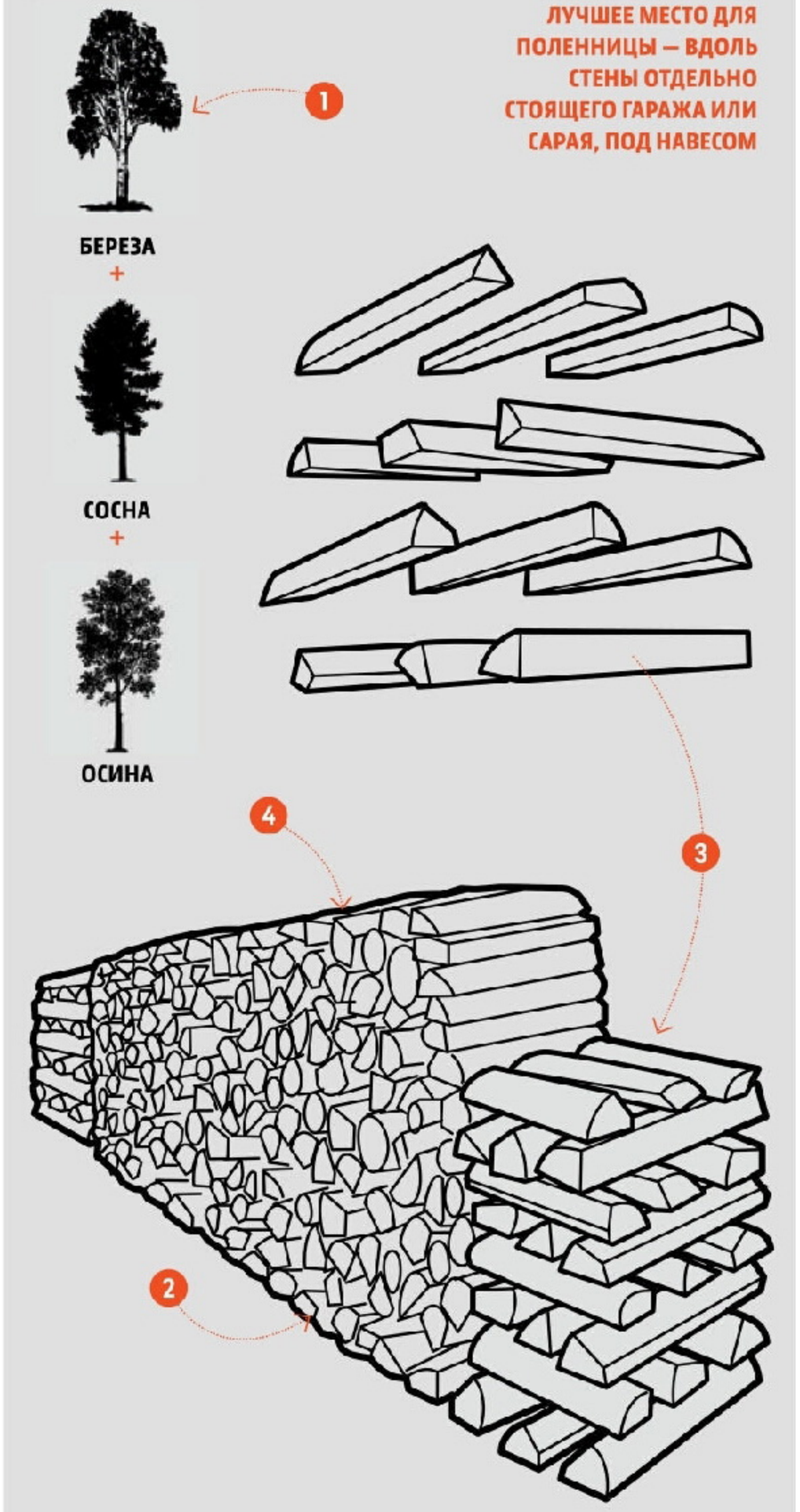
Как говорится, сухие дрова — теплый хозяин. Древесина отлично сосет влагу из земли, поэтому в идеале поленницу нужно организовать на отмостке гаража или хозблока. Для пущей изоляции можешь подстелить под будущий склад пару деревянных поддонов (палет). Если с навесом трудности, то накрывай дрова пленкой или брезентом (покрывало не должно свешиваться до земли — дереву нужен свободный доступ воздуха).

3 Подпорки

По краям будущей поленницы выстрой башни из сложенных крест-накрест дров, по три полена в ряду (как будто собрался играть в дженгу). Это подпорки, которые не позволят поленнице расползтись. Выбирай для них дрова примерно одинакового размера и в каждом ряду оставляй по паре сантиметров от полена до полена, чтобы они хорошо проветривались.

4 Поленница

А теперь складывай дрова между опорными башнями. К аккуратным ровным рядам не стремись: во-первых, деревяшки сами найдут себе место, во-вторых, чем больше просветов и дырок, тем лучше они будут сохнуть и проветриваться. Ну и это, не мерзни.

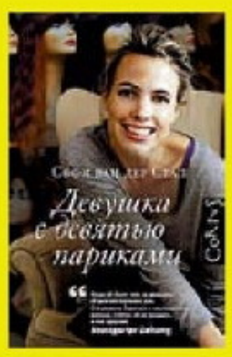


ЛУЧШЕЕ МЕСТО ДЛЯ ПОЛЕННИЦЫ — ВДОЛЬ СТЕНЫ ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕГО ГАРАЖА ИЛИ САРАЯ, ПОД НАВЕСОМ

ДЛЯ ОТОПЛЕНИЯ НЕБОЛЬШОГО УТЕПЛЕННОГО БРЕВЕНЧАТОГО ДОМА МОЖЕТ ХВАТИТЬ И 4–6 КУБОМЕТРОВ БЕРЕЗОВЫХ ДРОВ НА ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



“ДЕВУШКА С ДЕВЯТЬЮ ПАРИКАМИ”

Софи ван дер Стап

Софи ван дер Стап очень красивая — это видно по фото. И очень сильная: 54 недели после того, как ей поставили страшный диагноз “рак”, она вела дневник, где описывала все, что с ней происходило. В результате получилась книга — на удивление оптимистичный и кое-где смешной рассказ о том, что даже в такой ситуации жизнь не должна заканчиваться. Софи выздоровела. Книга стала бестселлером и была экранизирована.

“НАРОД НА ВОЙНЕ”

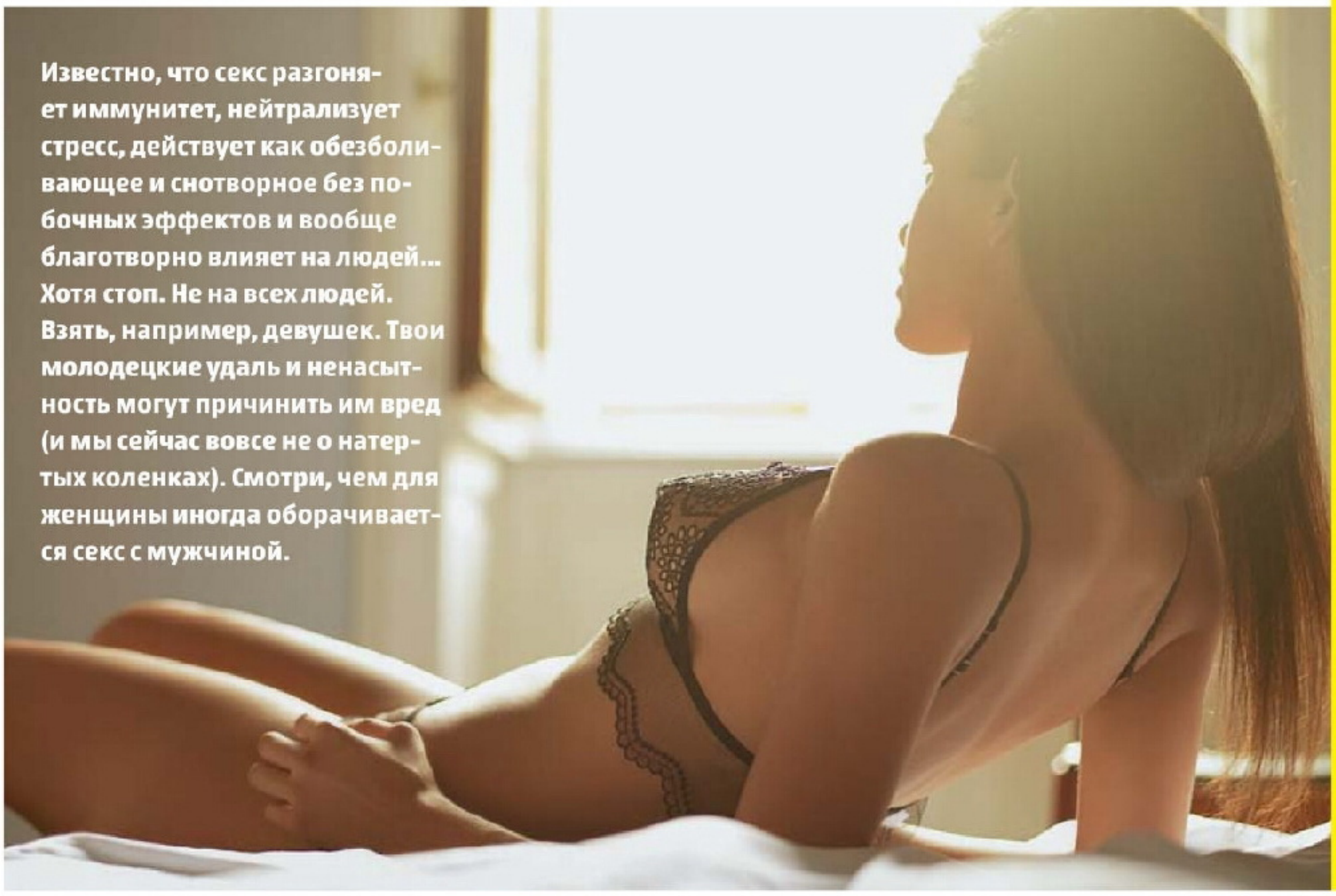
Софья Федорченко

Книга, состоящая из трех частей — “Первая мировая”, “Революция”, “Гражданская война”, — это собрание коротких, по абзацу, высказываний простых людей, которые принимали участие в трагических событиях начала XX века. Никто не знает, что это: документальное повествование или талантливая мистификация. Сама Федорченко (1880–1959) в разное время давала разные комментарии на этот счет. Но в любом случае мозаика складывается в целое, и перед глазами встает картина кровавого ужаса, с которого началось все то, что мы сейчас имеем.

P.S. ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ ЛЕСОВ В УКРАИНЕ — БОЛЕЕ 10 МЛН ГЕКТАРОВ, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ 17,2% ТЕРРИТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ

Враг в штанах

Пять способов доставить девушке неприятности тем, чем ты собирался ее подбодрить.



Известно, что секс разгоняет иммунитет, нейтрализует стресс, действует как обезболивающее и снотворное без побочных эффектов и вообще благотворно влияет на людей... Хотя стоп. Не на всех людей. Взять, например, девушек. Твои молодецкие удаль и ненасытность могут причинить им вред (и мы сейчас вовсе не о натертых коленках). Смотри, чем для женщины иногда оборачивается секс с мужчиной.

1. Передозировка

Оргазмов много не бывает? Как бы не так! "После интенсивной разносторонней стимуляции — клиторальной, вагинальной, ректальной — женщина может столкнуться буквально с перегрузкой вегетативной нервной системы, — предостерегает доктор Дженнифер Берман, директор Центра женского благополучия в Лос-Анджелесе. — Сосуды расширяются, происходит избыточное количество нейрохимических процессов — и в результате твоя партнерша начинает чувствовать легкое головокружение. И даже, возможно, тошноту". Называется это "синдром послеоргазменного недомогания" — состояние, схожее с легкой простудой, может длиться до 7 дней! Строго говоря, с мужчинами это тоже случается (и даже чаще). Так что имей в виду: у фразы "ты меня уже затрахал(а)" есть вполне медицинский смысл.

2. Депрессия

Секс — это, как известно, для хорошего настроения, для блеска глаз. А вот поди ж ты: согласно проведенному в Австралии в 2011 году исследованию, около трети женщин признают, что хотя бы раз бывали в подавленном настроении после секса. Не принимай такое положение дел слишком близко к... сердцу, ведь порядка 10% девушек регулярно чувствуют грусть, тревогу, досаду, раздражение сразу после приятного совокупления с приятным мужчиной. Как предполагают специалисты, виной всему некий непродолжительный "гормональный сдвиг", случающийся в женском организме. Тут делать нечего: не зли ее лишний раз и дождись, когда все вернется на свои места.

3. Головная боль

Международное общество по изучению головной боли докладывает о двух типах женской головной боли, связанных с сексуальной активностью. Первый — предоргазмическая, вызванная повышенным давлением и сексуальным возбуждением. Второй тип — резкая боль во время либо сразу после оргазма. В 2012-м British Journal of Medical Practitioners сообщал, что такие невзгоды чаще случаются с теми, кто регулярно страдает от мигрени, и что встречается такая смесь из наслаждения и боли у одного человека из ста. Совет специалистов из того самого "Общества головной боли": заниматься сексом чаще, но делать это менее интенсивно.

4. Аллергия

У людей нередко встречается аллергия на латекс, на спермицидную смазку, на лубриканты. Более того, у девушки может случиться аллергия на твою сперму. "Бывает, что женский организм воспринимает содержащийся в эякуляте белок как враждебный и результатом становятся раздражение и жжение", — объясняет доктор Дженнифер Берман. Благо у этой проблемы есть целых два решения. 1) Твой "враждебный" белок уникален и неизменен, поэтому со временем ее организм привыкнет и перестанет считать тебя злым пришельцем. 2) Пользуйся презервативами, не содержащими латекс, и лубрикантами, не содержащими глицерин и парабены: ни аллергии, ни инфекций.

5. Амнезия

Никогда не хотел стереть из памяти эпизод-другой своей похотливой молодости? У одной 54-летней жительницы столицы США так и случилось: она явилась к врачам с жалобой на то, что не может вспомнить последние сутки. Единственное, что она помнила точно, — незадолго до визита в больницу занималась сексом с мужем. Случай так понравился медикам, что его разобрали в The Journal of Emergency Medicine: у женщины диагностировали транзиторную глобальную амнезию, во время которой память внезапно временно пропадает. А причиной ее вполне может послужить энергозатратная физическая активность. Врачи как бы намекают: чуть помедленнее, парни.

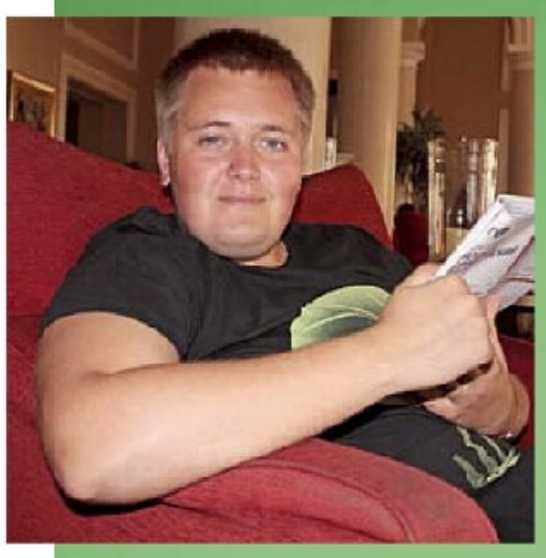
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. В ОКТЯБРЕ 2004-ГО ПОРНОАКТРИСА ЛИЗА СПАРКС ПОСТАВИЛА РЕКОРД: ЗА 22 ЧАСА ПЕРЕЖИЛА СЕКС С 919 ПАРТНЕРАМИ

Время есть правильно

Когда простой человек испытывает трудности в сложных делах, на помощь приходят великие. Владимиру помог сам железный Арни.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ВЛАДИМИР ПАСТУХОВ

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: ДИРЕКТОР ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ

РОСТ: 173 СМ

ВЕС ДО: 103 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 72 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 2 МЕСЯЦА

Спортом я занимался до травмы колена. В 15 лет у меня уже был 2-й взрослый разряд по карате, в послужном списке значились первые места на соревнованиях. А потом на прогулке упал, травмировал коленку и полгода мотался по больницам. Спорт на этом закончился, и, лишенный привычной физической нагрузки, я резко поправился.

Несколько раз пытался вернуться в прежнюю форму, но твердое намерение начать новую жизнь появилось лишь в апреле прошлого года. Отправился в спортзал, а вот о диете даже и не думал. Попутно изучал всякие нюансы похудения и скоро пришел к выводу, что без нормального питания ничего не получится. Это сильно расстроило: мало того что тренировки, так еще и в еде себе отказывай... Но втянулся быстро. Белки, жиры, углеводы считаю до сих пор, готовлю себе сам (каждый вечер на это уходит минут 45), питаюсь семь раз в день, раскладываю еду по контейнерам и по "Макдоналдсу" почти не скучаю. Раз в две недели устраиваю себе так называемый cheat meal (плановое нарушение диеты): составляю список, чего бы хотелось съесть, потом выбираю что-нибудь и даю себе волю. Но вообще правильное питание в моем случае — это 70% успеха.

Пока двигался к поставленной цели, прочитал автобиографию Шварценеггера "Вспомнить все". Там больше шестисот страниц, проглотил за несколько дней — очень вдохновляющая книга. Честно говоря, я с осени планирую серьезно взяться за силовые тренировки и года через полтора-два принять участие в соревнованиях по бодибилдингу.

08:20
35 г риса, 150 г курицы, овощи

11:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

13:00
35 г риса, 1 целое яйцо + 2 белка, овощи

16:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

18:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

20:00
1 целое яйцо + 2 белка, овощи

22:00
Творог

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЕДА ВРОДЕ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПОМОГАЕТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЖИРА НА БРЮХЕ

Дружи с головой

Твой мозг функционирует по своим правилам. Можно их не знать — и жить и работать как прежде, то есть не очень эффективно. А можно изучить вопрос и делать некоторые вещи намного лучше. Выбор за тобой.

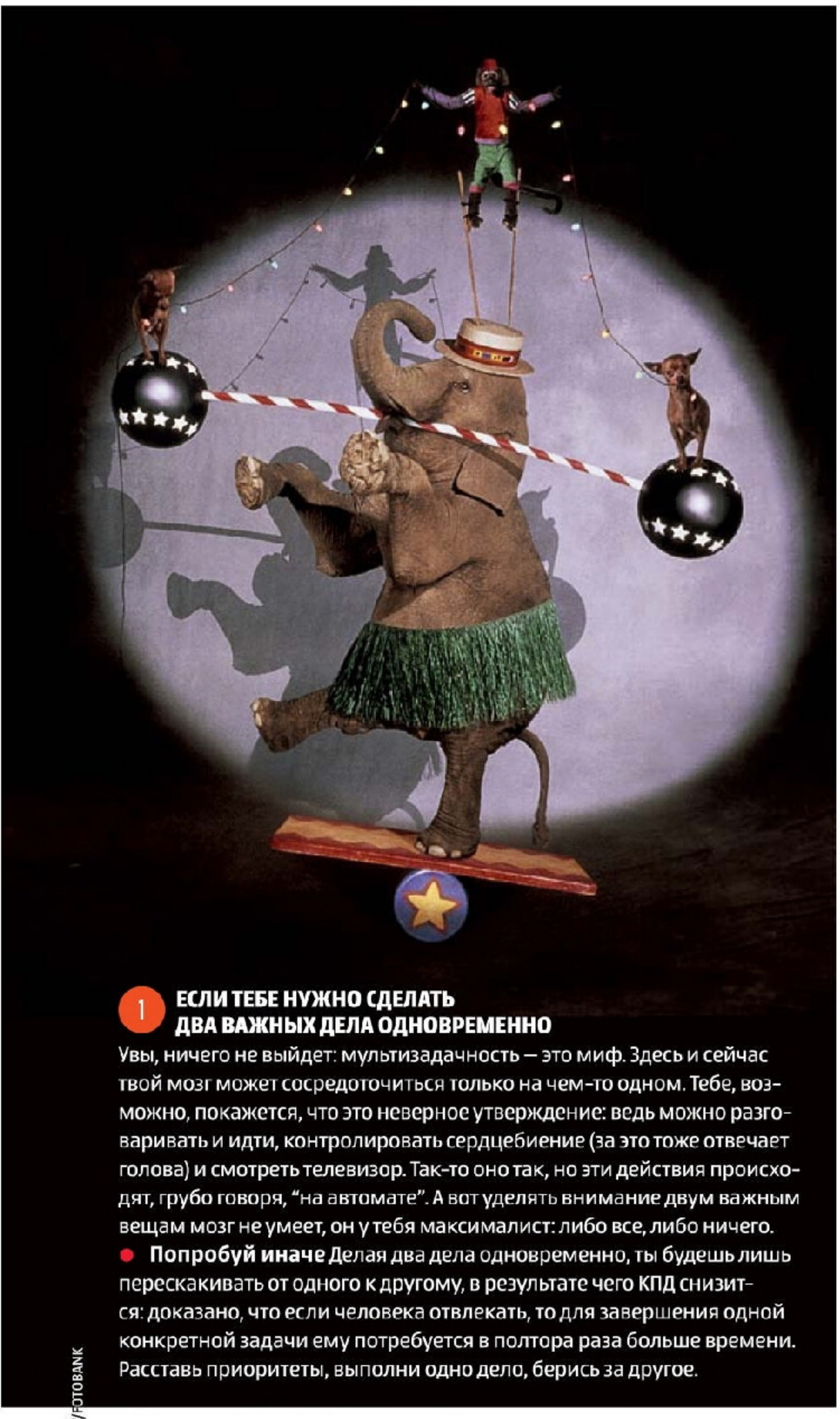


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДВА ВАЖНЫХ ДЕЛА ОДНОВРЕМЕННО

Увы, ничего не выйдет: мультизадачность — это миф. Здесь и сейчас твой мозг может сосредоточиться только на чем-то одном. Тебе, возможно, покажется, что это неверное утверждение: ведь можно разговаривать и идти, контролировать сердцебиение (за это тоже отвечает голова) и смотреть телевизор. Так-то оно так, но эти действия происходят, грубо говоря, "на автомате". А вот уделять внимание двум важным вещам мозг не умеет, он у тебя максималист: либо все, либо ничего.

● **Попробуй иначе** Делая два дела одновременно, ты будешь лишь перескакивать от одного к другому, в результате чего КПД снизится: доказано, что если человека отвлекать, то для завершения одной конкретной задачи ему потребуется в полтора раза больше времени. Расставь приоритеты, выполни одно дело, берись за другое.

2 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ МНОГО ПОДРОБНОСТЕЙ

Можешь попробовать, но, скорее всего, тоже ничего не получится. Твой компьютер фокусируется на сути опыта, отбрасывая детали. Другими словами, ты с трудом будешь восстанавливать подробности ДТП, в которое попал, но легко вспомнишь испытанный страх. То же и в остальном: голова с радостью наполняется обобщениями, а не частностями.

● **Попробуй иначе** Стремишься к точности в мелочах? Сосредоточься на ключевой идее и выстраивай детали вокруг основного понятия. Так, по-хорошему, Первая мировая война в твоей памяти должна начинаться из-за желания Германии получить свою долю в колониальном разделе мира. А уж имя Франца Фердинанда, даты, сражения всплывут сами собой. Если ты хорошо учился.

3 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ДОЛГО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

Никогда не забывай, что даже очень важную, полезную и интересную информацию люди готовы воспринимать минут 10–15 — потом их внимание рассеивается. Более того, если эту четверть часа перенасытить информацией, то и ее никто не запомнит.

● **Попробуй иначе** Во-первых, в каждые 10 минут своей речи вкладывай лишь одну главную мысль, которую ты будешь разжевывать. Во-вторых, доказано: эмоционально окрашенные события дольше остаются в памяти, а воспоминания о них более четкие, чем об обычных фактах. Поэтому каждые 10 минут разбавляй речь небольшим отступлением от доклада (но в тему). Расскажи байку, анекдот, историю из личного опыта: это вызовет живой эмоциональный отклик и позволит слушателям перезагрузиться, лучше ухватить суть сказанного тобой и более-менее внимательно прослушать следующую десятиминутку.

4 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ЧТО-НИБУДЬ ВСПОМНИТЬ

С кем не бывает: сидишь на кухне, вспоминаешь о каком-то неотложном деле, потом отвлекаешься на телефонный звонок, заходишь в гостиную, чтобы услышать пару новостей из уст диктора, — и вот у тебя даже идеи нет, о каком важном деле ты думал.

● **Попробуй иначе** Вспомни житейскую мудрость: если потерял какую-то мысль, вернись в то помещение, где она пришла тебе в голову. Эффективность такой техники подтверждена экспериментом: профессиональные ныряльщики, слушавшие 40-минутную речь на трехметровой глубине, вспоминали ее содержание на 15% лучше под водой, а не на суше. Память работает лучше, если воспроизведение информации происходит в тех же условиях, в которых происходило ее получение. Более того, узнав о чем-то в веселом настроении, ты лучше вспомнишь это, веселясь. Не забывай об этом.

Эксперт: Джон Медина, молекулярный биолог-эволюционист, директор Центра прикладного изучения мозга при Тихоокеанском университете Сиэтла. Еще больше важной и нужной информации о том, что и как происходит в твоей голове, ты найдешь в книге Джона Медины "Правила мозга", перевод которой недавно вышел в издательстве "Манн, Иванов и Фербер".

P.S. ВОДИТЕЛИ, БОЛТАЮЩИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ЗА РУЛЕМ (ДВА ДЕЛА СРАЗУ!), УПУСКАЮТ БОЛЕЕ 50% ВИЗУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ

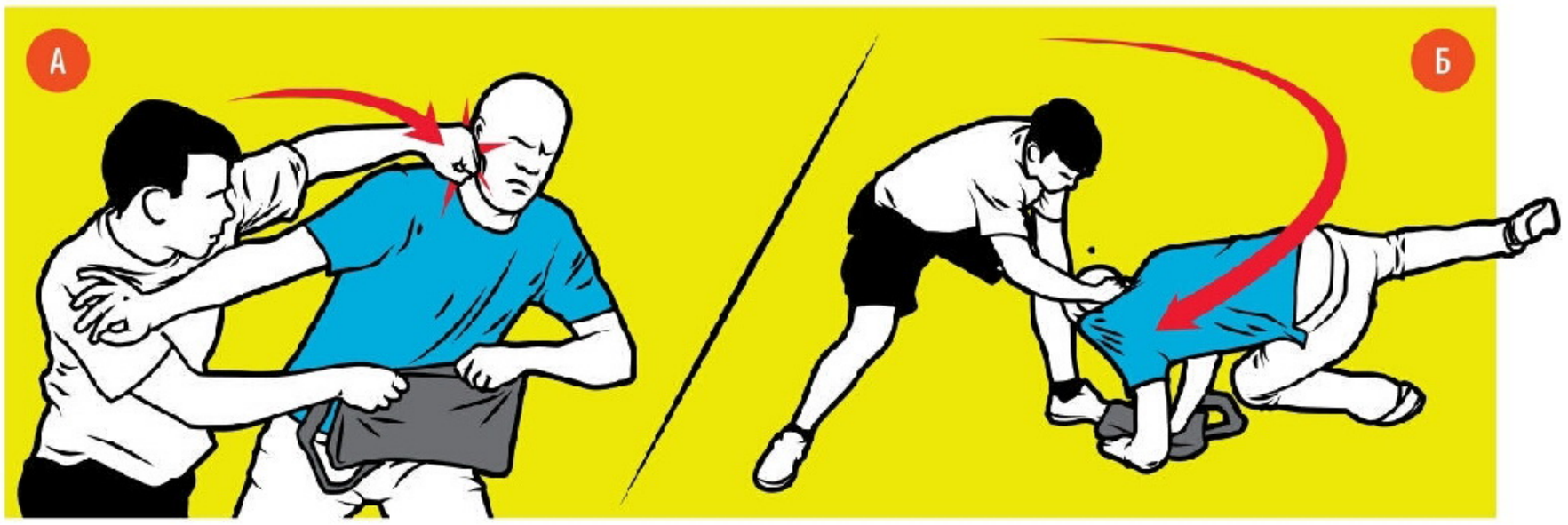
Как из рук вырвало

Вещи у добропорядочных граждан воруют не только ночью в темной подворотне. Бывает, сумку с деньгами выхватывают из рук прям посреди белого дня. Как этому противостоять?

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“Женщина сообщила правоохранителям, что возвращалась домой с работы, когда неподалеку от ее дома неизвестный мужчина вырвал у нее из рук сумку и скрылся. Со слов потерпевшей, в украденной сумке находились два мобильных телефона, кредитные карты и некоторые личные вещи”. dso.gov.ua, 14 января 2013 г.



Хрестоматийная борсетка из кожи несчастного аллигатора, вяло болтающаяся на раскачанной руке вышедшего из “крузака” “клиента”, столь же доступна, сколь и дамская сумочка на плече у беспечной блондинки. Чтобы ты вдруг не лишился любой своей драгоценной ноши, напоминаем тебе несколько простых правил.

- Держи ценности поближе к себе. Если стиль позволяет, а ситуация предполагает, надень поясную сумку. Деньги и документы вообще лучше носить в застегивающемся внутреннем кармане верхней одежды.
- Если таскаешь в руке портмоне (или тебе действительно нравятся борсетки), накинь ремешок (и пусть он будет попрочнее) на запястье.
- В авто не клади сумку на пассажирское сиденье — лучше рядом с собой или в крайнем случае на/под заднее сиденье, где тонированные стекла. Разбить стекло, взять добычу и свалить — дело пары секунд для опытного борсеточника.

Если на улице у тебя все-таки вырывают что-то важное из руки, то среагировать ты, скорее всего, не успеешь. Успел? Тут и говорить нечего: тяни руку с сумкой к себе и жестко бей навстречу (А). А если не успел, то тут варианты.

Предположим, ты в хорошей форме и легко бегаешь как полумарафон, так и стометровку. На бегу подумай: а что ты будешь делать с подонком, когда догонишь? Готов ли ты к жесткому противостоянию — ведь вор понимает, что если ты догонишь его и сумеешь задержать, то ему грозит срок, а значит, он будет драться отчаянно. Уже догоняешь его? Подбегай немного сбоку, хватай за воротник и швыряй на землю (Б) — резко дергай человека назад, а лучше вбок, чтобы он наверняка потерял равновесие. Толкнешь вперед — не факт, что вор упадет, а сам ты точно потеряешь скорость. Подножка тоже не вариант — велик риск самому неудачно упасть.

Пытаться мстить злодею не надо — это уже не самооборона, а самосуд. Лучше заручись поддержкой свидетелей, дождись приезда милиции, напиши заявление.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

ПОВЕСИТЬ ВСЕХ СОБАК

Как тебе такая версия? Одно из значений слова “собака” — это репейник, колючая, цепкая шишка репейника (см. словарь Даля). В старину “собак” (то есть репейник) цепляли на одежду врага, чтобы сглазить. Вот и получается, что повесить на кого-то собак — значит досадить, навредить. Позже значение стало более конкретным: повесить на кого-то всех собак означает несправедливо обвинить человека.

ФИГЛЯР

Напомним: фигляр — это шут, кривляка, позер. В архангельских говорах есть слово “фигли”, которое значит “шутки, шалости”. Вот из этих фиглей и родился фигляр.

ПЕРЕМЫВАТЬ КОСТОЧКИ

Тут страшная история. Раньше верили, что всякий нераскаявшийся грешник после смерти выходит по ночам из могилы в обличии упыря и сосет людскую кровь. И так продолжается до тех пор, пока останки не выкопают, не отмоют чистой водой и не закопают заново. Со временем этот обряд “вторичного захоронения” стали связывать с разбором, оценкой характера умершего (а затем и живого) человека.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, GETTY/FOTOBANK

P.S. БЛИЗКОЕ, РОДНОЕ, КОЛОРИТНОЕ СЛОВО “БОРСЕТКА” НА САМОМ ДЕЛЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ: BORSETTA — ЭТО “СУМОЧКА”

Летучий голландец – 2014

Банк Нидерландов выпустил монеты, на которых вместо орла — летящий Робин ван Перси. Именно так 13 июня он забил на чемпионате мира красивейший гол, положивший начало разгрому испанцев (1:5). Сейчас мы расскажем, как его повторить.

КАК ЭТО БЫЛО

43:15 Атака Нидерландов зарождается на их половине поля, тем временем ван Перси начинает смещаться с правого фланга в центр и вперед, чтобы к моменту, когда мяч окажется у его партнера на уровне середины поля, быть за спиной последнего защитника.

43:21 Дейли Блинд получает мяч на левой бровке и поднимает голову: два нападающих ждут пас. Ближе Арьен Роббен, но перед ним защитник Жерар Пике, поэтому Блинд решается на дальнюю передачу свободному ван Перси. Как только левая нога Блинда посылает пас, на поле стадиона "Фонте-Нова" два снаряда срываются с места: мяч по длинной дуге отправляется на 46 метров вперед, навстречу ему со скоростью 28,8 км/ч устремляется ван Перси.

43:22 Серхио Рамос слишком поздно замечает соперника, выбежавшего у него из-за спины, и у Робина остается одна преграда — вратарь испанцев Икер Касильяс.

43:23 Касильяс принимает решение выйти из ворот, надеясь сократить голландцу угол атаки на случай удара ногой.

43:24 Робин мощно отталкивается ногами и совершает впечатляющий полет. На расстоянии 15 метров от ворот голова ван Перси касается мяча.

43:25 Касильясу не остается ничего другого, как через плечо наблюдать "Бразуку", поражающую его ворота. 1:1!

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1 **Много двигайся без мяча.** При зонной обороне, когда защитники опекают не конкретных игроков соперника, а определенные сегменты поля, ван Перси крайне опасен, потому что он все время в движении и постоянно переходит из-под опеки одного защитника в зону ответственности другого. Именно поэтому Серхио Рамос потерял ван Перси из виду и в момент паса Робин оказался у него за спиной. Вот и ты не стой, а все время смещайся, даже если мяч далеко от тебя.

2 **Играй зряче.** Ван Перси запомнил траекторию летящего от Блинда мяча, успел увидеть выход вратаря и бил наверняка. Некоторые футболисты в момент удара головой закрывают глаза — но только не Робин. Даже после удара, "заходя на посадку", он продолжает следить за пущенным снарядом (см. фото — на нем как раз такой момент). Учись не бояться мяча — можешь тренироваться чеканить его головой. И все время смотри за всем, что происходит на поле.

3 **Умей летать и падать.** Подпрыгивая, ван Перси сгибает ноги и тянет их вверх — это повышает центр тяжести и позволяет как будто зависнуть в воздухе. Не опускает ноги он и при приземлении, благодаря чему не плюхается животом на газон, а мягко приземляется на руки, смягчает ими удар, потом убирает, чтобы не сломать, и дальше скользит на груди по газону. Запись этого гола — настоящий учебник по тому, как нужно приземляться без травм. Изучай!

ФОТО: AP

P.S. ВСЕГО В НИДЕРЛАНДАХ БЫЛО ВЫПУЩЕНО 6000 ПАМЯТНЫХ МОНЕТ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЛЕТЯЩЕГО РОБИНА ВАН ПЕРСИ

Вносим поправки

Перед тобой четыре нездоровые ошибки, которые ты (возможно) делаешь каждый день. Прочитай, запомни, впредь будь умнее.

1 Ты чистишь зубы после завтрака

Орудуя щеткой сразу после поедания продуктов с повышенной кислотностью — вроде фруктов, — ты рискуешь повредить зубную эмаль. А это, в свою очередь, может стать причиной проблем посерьезнее: не только пожелтения зубов, но и трещин и даже сколов.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Не почистил зубы до еды? Прополощи рот водой и потерпи минут 40 — за это время содержащийся в слюне кальций "заполирует" полученные от еды повреждения. Вот теперь можешь брать зубную щетку.

2 Ты едешь в машине с открытыми окнами

Если это загородная прогулка, то ладно. Но в городе и в пробке на шоссе воздух может быть и в 10 раз грязнее, чем в пригороде. Для информации: выхлопные газы провоцируют головную боль, повышают риск развития рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Закрывай окошко и включай кондиционер в режим рециркуляции воздуха. Согласно проведенным исследованиям, это позволяет вчетверо уменьшить вред, наносимый организму смогом.

3 Ты разогреваешь обед в пластике

Принес обед в пластиковом контейнере и суешь его в микроволновку? Плохо. Даже если пластик не содержит убийственный дифенилолпропан, из него при нагревании все равно выделяются фталаты — вредные для спермы и для твоего гормонального фона вещества.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Нет ничего проще — переложить еду в нормальную стеклянную или фарфоровую посуду. Ну или разогреть все дома и притащить в термосе.

4 Ты выпил днем, а вечером — за руль

Коллега отмечает день рождения на работе? Не пей. Все эти споры о допустимых промилле — пустое. Доказано, что даже 0,1 промилле алкоголя в крови на 46% увеличивает твои шансы спровоцировать ДТП (по сравнению с совершенно трезвым водителем).

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Никак не можешь удержаться от символического глотка за здоровье начальника? Побольше ешь перед этим глотком — полный желудок позволяет на 30% сократить концентрацию алкоголя в крови.

ЭКСПЕРТЫ: ДЖЕРМЕЙН БАК ЛЬЮИС (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ США), ААРОН УАЙТ (ИНСТИТУТ ПО ИЗУЧЕНИЮ АЛКОГОЛИЗМА, США), МАРК УОЛФФ (СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ НЬЮ-ЙОРКА), СКОТТ ФРУИН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ (УНИВЕРСИТЕТ ЮЖНОЙ КАЛИФОРНИИ)

НЕЧИСТ НА РУКУ

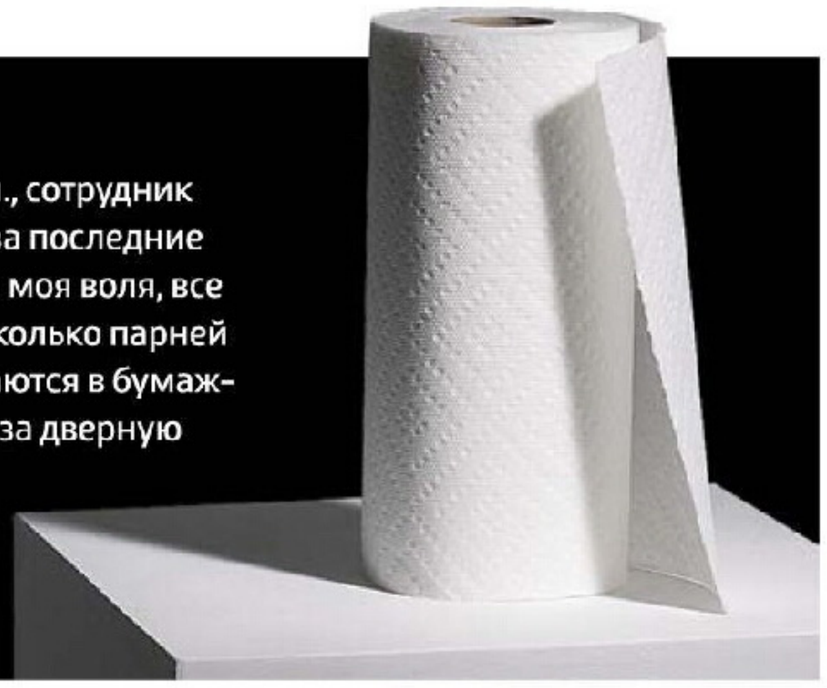
ЕСТЬ ВОПРОС

"Некоторые мужики на работе, когда выходят из туалета, берутся за ручку не голой рукой, а бумажным полотенцем. В этом есть смысл? Выглядит какой-то клиникой".

ВЛАДИМИР, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЕСТЬ ОТВЕТ

"А я так и делаю, — делится опытом Трэвис Старк, к.м.н., сотрудник службы спасения и ведущий ТВ-шоу The Doctors. — И за последние пять лет я подцепил простуду всего два раза. Была бы моя воля, все двери всех туалетов открывались бы бесконтактно. Сколько парней не моют руки после сам знаешь чего? Сколько сморкаются в бумажные полотенца, прежде чем схватиться той же рукой за дверную ручку? После этого она просто облеплена вирусами, частичками фекалий и урины. Так что полотенце — разумный выход. Ну или берись за ручку хотя бы мизинцем, которым ты не трешь глаза".



P.S. ГОРОД С САМОЙ ГРЯЗНОЙ АТМОСФЕРОЙ В МИРЕ — АХВАЗ (ИРАН). БУДЕШЬ ПРОЕЗЖАТЬ МИМО — ЗАКРОЙ ОКНА, ПОЖАЛУЙСТА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SUPERTOTTO. ФОТО: GETTY/FOTOBANK

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

НЕДАВНО МЫ С КОЛЛЕГАМИ АНТОНОМ И НИКОЛАЕМ спорили о том, каким должен быть хороший отдых.

Со стороны наша беседа напоминала спор слепого с глухим. Я рассказывал, как божественно прекрасны вечера в теплом сухом климате, когда ты сидишь полулежа в кресле на открытом балконе, в руке у тебя стакан, а в голове — как в нашей районной библиотеке — тихо и пусто. Антон и Николай смеялись, обзывали меня мешком и валенком.

Дело в том, что эти лысеющие юнцы, не обремененные детьми и ипотекой, давно объездили мир в поисках острых ощущений. Они и яхтсмены, и кайтеры, и парапланеристы. Опускались в кратер действующего вулкана и искали в джунглях заброшенный город. На двоих — пять переломов и две почти смертельные инфекции. Жениться бы им надо, да только оба — непонятно зачем — женаты.

"Господа, — не выдержал я. — Вы олухи. Хотите знать, что такое экстремальный туризм? Такой, на фоне которого меркнут ваши жалкие попытки раскрасить серые будни?"

"Ну, — еще громче рассмеялись господа. — Давай, расскажи нам, как ты ходил в парк кормить уток".

"Господа, — сказал я как можно более снисходительно, — экстрим — это не Припять, не Перу и не автостопом по Ирану. Экстрим — это когда вы самостоятельно отдыхаете с тремя детьми, один из которых годовалый младенец, другой — подросток в стадии начинающегося пубертата, а третий — двух с половиной лет — находится в таком возрасте, когда все время прыгает, орет и просится на руки".

Я посмотрел на Антона и Николая — они все еще смотрели на меня с нескрываемой жалостью.

"Сначала, — продолжил я, — со всеми детьми, рюкзаками, колясками, сумками и огромным чемоданом вы несетесь в аэропорт, потому что, само собой, опаздываете. Не бывает такого, чтобы вы не опаздывали в аэропорт с тремя детьми. Само собой, половину вещей вы оставите дома. Конечно, самых необходимых. Зато в чемодане может неожиданно оказаться гигантский робот. Или вентилятор, как повезет. Само собой, в аэропорту выяснится, что ваш рейс задерживают и вы не успеваете на стыковочный. У чемодана в этот момент должна сломаться ручка, а кто-нибудь из детей обкакается.

Антон и Николай призадумались. "Дальше все бегом-бегом-бегом, — рассказывал я. — Имейте в виду, эта процессия — дети, рюкзаки, коляски и огромный чемодан — обладает большой инерционной силой. То есть если вы пролетели мимо выхода, то развернуться сможете километра через два. Кто-то натрет по дороге ногу. Кто-то залезет в фонтан. Кто-то запрется в туалете и не сможет выйти.

Достаточно запугав коллег, я перешел к историям и деталям.

"Например, — вспомнил я, — пока мы осматривались в арендованной валенсийской квартире, средний ребенок залез в тумбочку и перевернулся вместе с ней. Потом старший искупался в море вместе с деньгами и документами. А младший сожрал косточку от сливы вместе со сливой. В Интернете знающие люди успокаивали: "Прежде всего не паникуйте. Сразу вызывайте скорую". Потом средний, поднимаясь по лестнице, позвонил в дверь соседям с третьего этажа. Не зная испанского, объяснить местным жителям, не понимающим по-английски, что мы от них ничего не хотим, — то еще упражнение для пантомимы. Ночью также выяснилось, что спать на кровати невозможно. Слишком громкий стук издают дети, падая на красивый плиточный пол. Так прошли первые сутки".

Тут я взял паузу, чтобы слушатели все это переварили.

"И только тогда, господа, — продолжил я, — когда табор спит и не просит есть, пить, какать, приставку, машинку, на руки, а ты сидишь полулежа в кресле на балконе, в руке у тебя стакан, а в голове тихо и пусто, понимаешь, как прекрасна жизнь".

И ни Антон, ни Николай не посмели мне возразить. Только поинтересовались судьбой косточки. Она вышла через три дня.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Психолог Каминат Касимова
Идеальный отпуск у каждого свой. Закостенелый трудоголик даже на сказочных Мальдивах-Сейшелах на третьи сутки взвоет и начнет рыть тоннель на материк. Чтобы такого не съели внутренние тараканы, ему необходимо ощущение деятельной активности, и важно заранее составить план действий (куда поеду, что посмотрю). Впрочем, вот несколько общих правил:

1. Отпуск должен быть не короче 10 дней. Иначе твои биоритмы просто не успеют перестроиться под "новую реальность". Ну или уезжай на неделю, но не реже трех раз в год.

2. Важно разобраться со всеми делами за пару дней до отпуска, а не сидеть за рабочим столом до самого отъезда в аэропорт. Так ты быстрее расслабишься.

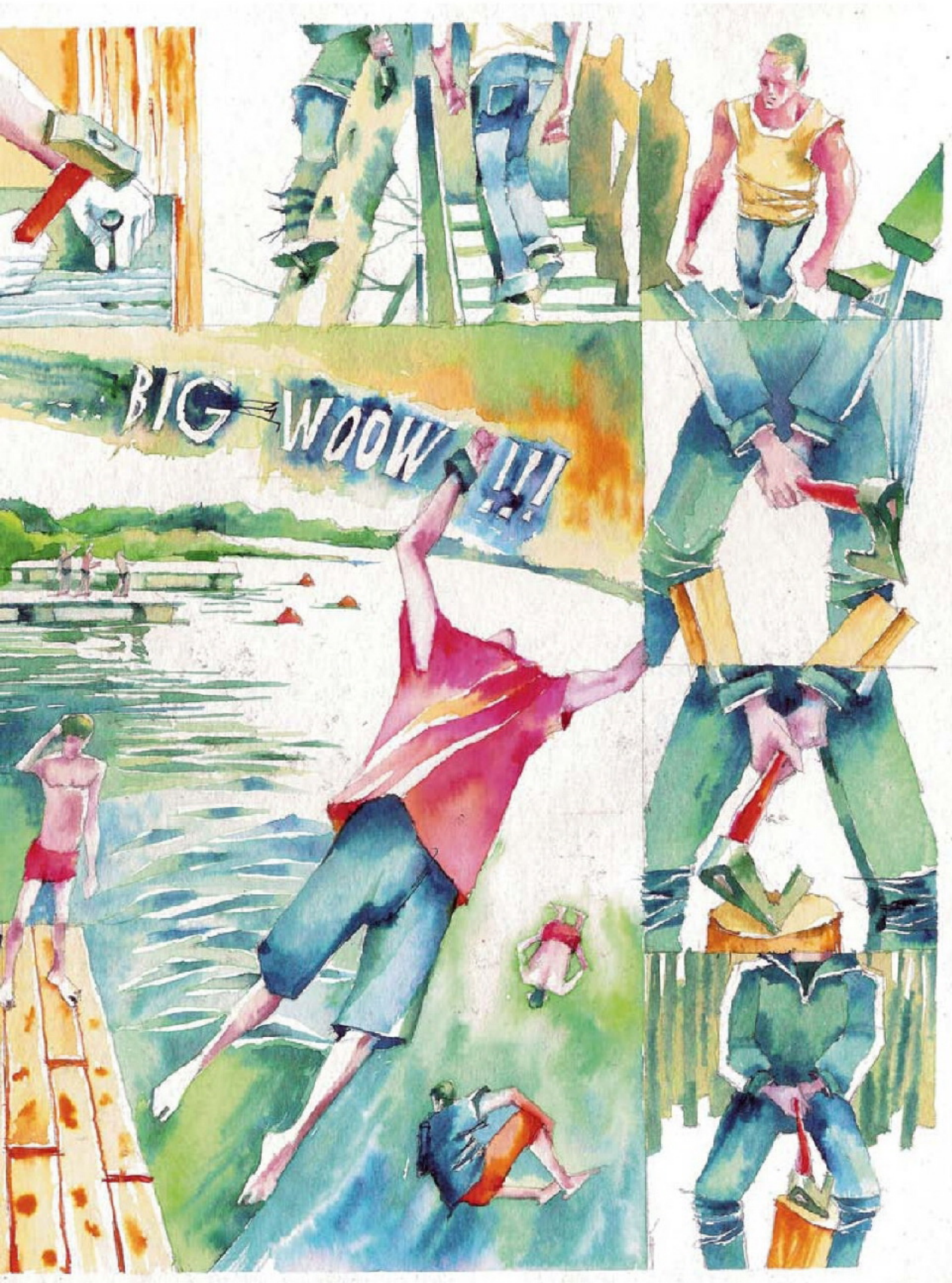
3. Выходи из привычных шаблонов поведения. Сидишь в офисе, дома лежишь на диване? В отпуске больше гуляй.

4. Не становитесь с попутчиком (попутчицей) "сиамскими близнецами". Иногда расходитесь, чтобы делать то, что хочется лично вам (вдруг ты хочешь слона за уши подергать, а она — черепашек покормить).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

P.S. ЭТО ЕЩЕ НЕ ЭКСТРИМ? ЗАБЕЙ В GOOGLE "ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА". ДЕТИ ОБЫЧНО ВЫДЕРЖИВАЮТ ЭТО ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ

19 спортивных достижений на каждый день



01 Притащить домой два десятикилограммовых арбуза. Голыми руками.

02 **Одним махом расколоть здоровенное полено.**

03 Ликвидировать муху, выстрелив в нее резинкой.

04 **Сделать сальто с мостков на дачном пруду.**

05 Ловко прокатиться по раскатанной ледяной дорожке. Тулупы, аксели и риттбергеры приветствуются.

06 **Залезть на дерево и снять разорявшегося кота. Слава бытовому альпинизму!**

07 **Взбежать на седьмой этаж по лестнице.**

08 Заменить бутылку воды в кулере. Одной рукой.

09 Донести уставшего ребенка от метро до кровати.

10 Помочь другу вынести чугунную ванну. С пятого этажа. Без лифта.

11 Слепить снежок и зафигачить им в столб в 20 метрах от себя. В яблочко!

12 **Отвинтить присохшую к банке с вареньем крышку. Это ведь все равно что выиграть схватку в армрестлинге.**

13 Пройтись по узенькому парапету и не упасть.

14 Подбрасывать ребенка, пока ему (ему, а не тебе) не надоест.

15 Вскрыть грецкий орех одной рукой.

16 **Забить гвоздь одним ударом молотка.**

17 Помочь соседу завести машину с толкача.

18 **Найти идеальный камешек и запустить "жабки" по воде. Чтобы подпрыгнул раз этак двадцать.**

19 Хорошенько разбежаться и перепрыгнуть гигантскую лужу. Пока остальные кто вброд, кто в обход.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

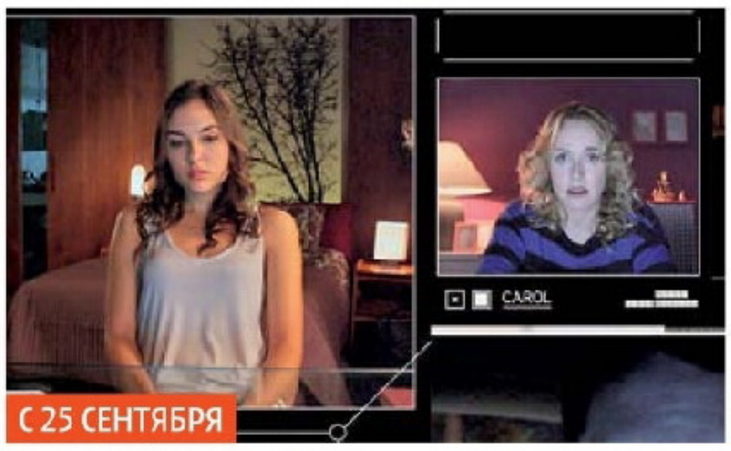
P.S. ПСИХОЛОГИ НАПОМИНАЮТ: ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ ПОВЫШАЮТ ТВОЮ САМООЦЕНКУ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ ДЕПРЕССИЮ

ПОСМОТРЕТЬ

С 11 СЕНТЯБРЯ*

“Самый опасный человек”

Все начинается с попытки поймать международного преступника, который скрывается у своего адвоката. В результате разворачивается большая шпионская игра с участием международных разведок разных стран... Одна из последних ролей Филипа Сеймура Хоффмана в фильме, основанном на книге Джона Ле Карре.



С 25 СЕНТЯБРЯ

“Открытые окна”

Тебе надоело смотреть, как мускулистые мачо-герои спасают планету? Посмотри, как Элайджа Вуд спасает Сашу Грей! Можем поспорить, что в таком амплуа ты ее еще не видел. Равно как и в таком количестве одежды.

С 25 СЕНТЯБРЯ

“Праведник”

Бывший спецназовец (Дензел Вашингтон) заступается за незнакомую девушку в баре, а в результате нарывается на продажных цэрэушников и русскую мафию в новом фильме от режиссера “Тренировочного дня” Антуана Фукуа. Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь.

ПОСЕТИТЬ

6–7 СЕНТЯБРЯ

don’t Take Fake brand show: Space Edition

Экспоцентр Украины (ВДНХ)

Новинки актуальной моды, нестандартные активности, фуд-корт с лучшими представителями гастрорынка Киева, живые выступления. Ну и спорт, конечно же: скейт-парк и соревнования для любителей и профи, состязания по стритболу и брейк-дансу, бейсбольная зона и т.д.

24–27 СЕНТЯБРЯ

XI Международная специализированная выставка “Оружие и безопасность – 2014”

Киев, МВЦ

Настоящее мужское событие. Громадье всяческих интересных и нужных в хозяйстве в наше неспокойное время вещей — от бивачного снаряжения до тактической одежды и от газовых баллончиков до бронированных боевых машин... Все это в одном месте и с возможностью хорошенько все рассмотреть и пощупать!

28 СЕНТЯБРЯ

Kyiv Half Marathon 2014

Киев, Контрактовая площадь

Чем полумарафон отличается от марафона? Тем, что его пробежать намного легче, а значит, он гораздо доступнее для начинающих бегунов. Слоган киевского полумарафона — “Смог я, сможешь и ты”. Выбирай дистанцию (21,0975 км, 10 км или 5 км) — и вперед, к финишу! Ну или просто приходи посмотреть на соревнования роллеров и музыкальный фестиваль.

ПОСЛУШАТЬ

6 СЕНТЯБРЯ

Teho Teardo @ Blixa Bargeld

Харьков, ХАТОБ (Малый зал)

В этом событии удивляет все, начиная от места его проведения. Один из основателей легендарной немецкой индастриал-группы Die Einstürzende Neubauten и по совместительству гитарист не менее легендарной группы Ника Кейва The Bad Seeds Бликса Баргельд в компании итальянского композитора-авангардиста играет неоклассику в Харькове? Не верим, пока не увидим!

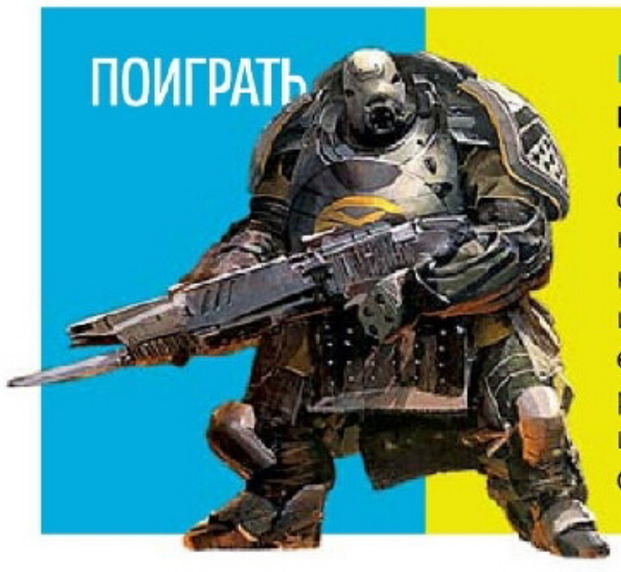
11–14 СЕНТЯБРЯ

Koktebel Jazz Festival 2014

Затока и Белгород-Днестровский (Одесская область)

Пусть старое название не вводит тебя в заблуждение — в этом году фестиваль состоится не в “титульном” Коктебеле, а в Одесской области. Без изменений останутся Черное море и уровень проведения мероприятия. Ожидается участие Brazzaville (USA-ES), Get the Blessing (UK), “ДахаБраха” (UA), Nadine Shah (UK), Boban & Marko Markovic Orchestra (RS), Jamala (UA), Belleruche (UK), Zdob Si Zdub (MD), Cuibul (MD) и других.

ПОИГРАТЬ



Destiny

Платформы: Xbox 360 и One, Playstation 3 и 4

Первый серьезный проект, созданный специально под приставки последнего поколения, почти добрался до прилавков: жди натурально поразительной графики. А также бескрайних просторов, усеянных остатками человеческой цивилизации (на дворе — 2700 год), по которым ты шатаешься в одиночестве или в компании других игроков и, обращая в кровавые спецэффекты толпы противников, решаешь судьбу тех людей, что остались в живых. В продаже с 9 сентября.

FIFA 15

Платформы: все

Самая популярная в мире игра про футбол переживает очередное обновление. Все то же, но чуть лучше — как обычно. Из новинок обещают систему “эмоционального интеллекта” — игроки будут гримасничать в зависимости от того, что в данный момент произошло на поле. Всего более 600 эмоций: злость, радость, отчаяние и т.д. Изобрази радость, когда доберешься до заветной коробочки. В магазинах с 23 сентября.

ФОТО: TEHOTEARDO.COM

P.S. 25.09 В “КИНОПАНОРАМЕ” (КИЕВ) “ЗЕМЛЯ” ДОВЖЕНКО ПОД ЖИВОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ “ДАХАБРАХА”

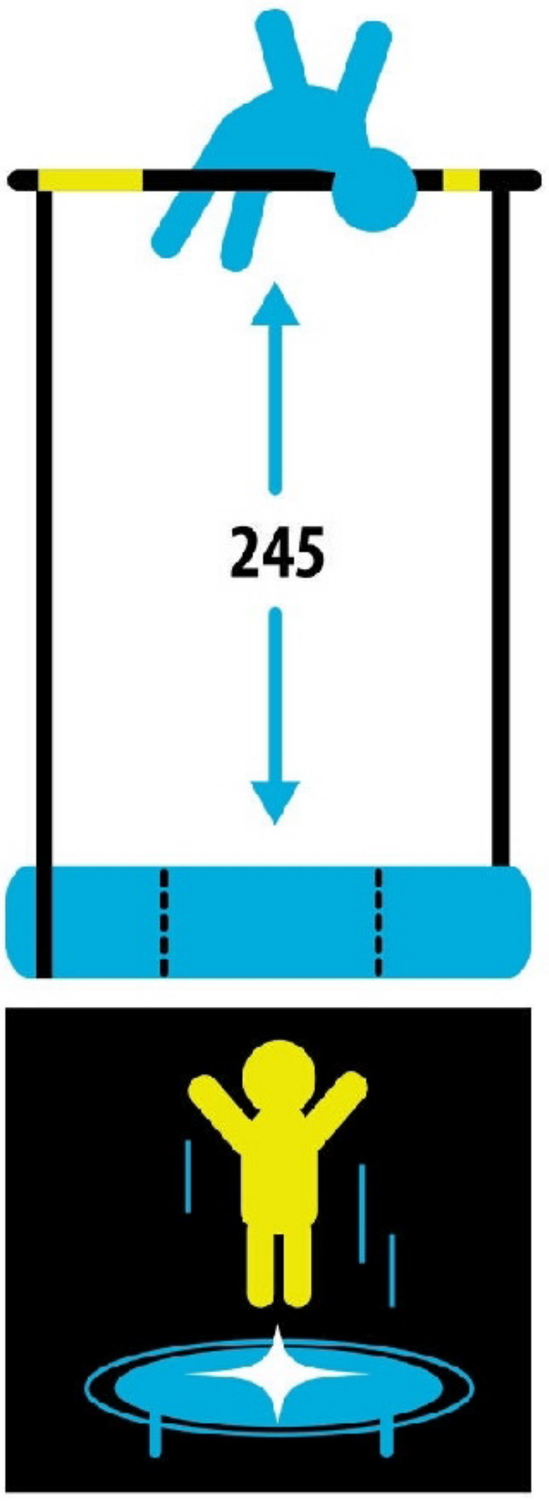
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

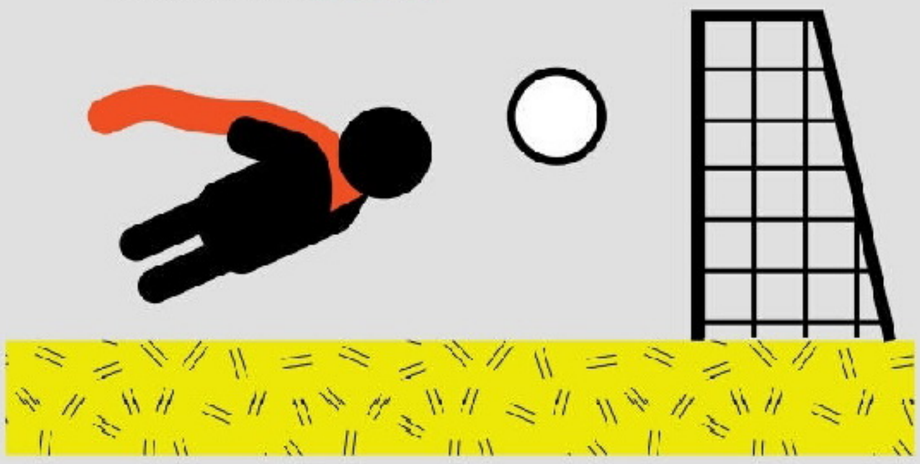
245

САНТИМЕТРОВ — РЕКОРД МИРА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ НА ОТКРЫТОМ СТАДИОНЕ СРЕДИ МУЖЧИН (УСТАНОВЛЕН В 1993 ГОДУ КУБИНЦЕМ ХАВЬЕРОМ СОТОМАЙОРОМ). ТРЕНИРОВКУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 21



КАПИТАН ФАНТАСТИКА

ОДНО ИЗ ПРОЗВИЩ ФУТБОЛИСТА РОБИНА ВАН ПЕРСИ, КОТОРЫЙ НА ПРОШЕДШЕМ ЧМ НА ЛЕТУ ЗАБИЛ МЯЧ В ВОРОТА, ЧЕМ И ЗАПОМНИЛСЯ. ДЕТАЛИ ЭТОГО ФАНТАСТИЧЕСКОГО ГОЛА РАЗБИРАЕМ НА СТР. 27

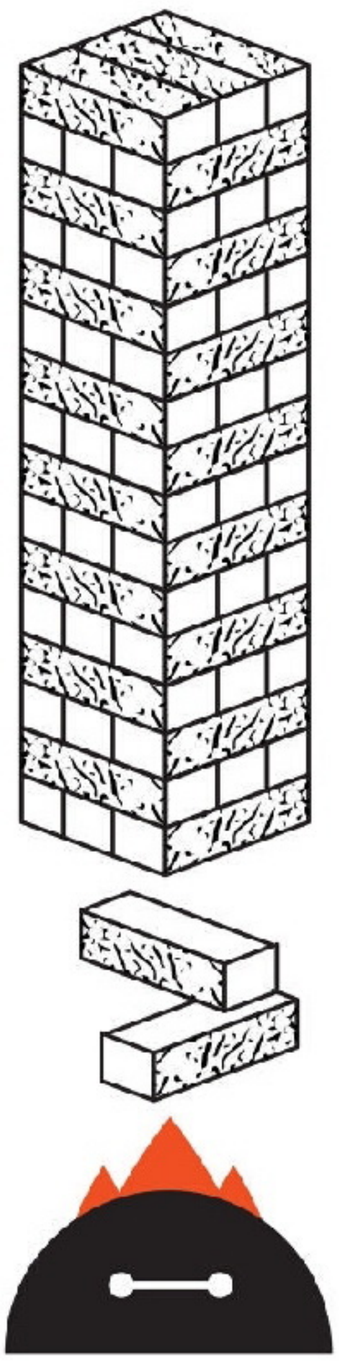


44%

НЕЙРОНОВ МОЖЕТ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА ЕДИНОВРЕМЕННО, И НЕ БОЛЬШЕ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ТЕБЯ ЖДУТ ПЕРЕРАСХОД ГЛЮКОЗЫ (ТО ЕСТЬ ЭНЕРГИИ) И ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ. О ТОМ, КАК ОПТИМИЗИРОВАТЬ РАБОТУ ТВОЕГО ГЛАВНОГО ПРОЦЕССОРА, ЧИТАЙ НА СТР. 25

1,5

ГОДА РЕКОМЕНДУЮТ СУШИТЬ БЕРЕЗОВЫЕ ДРОВА, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ ИДЕАЛЬНЫМ ТОПЛИВОМ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ПЕЧИ. КАК ИЗ ЛЮБЫХ ДРОВ СЛОЖИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ПОЛЕННИЦУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 22



10

КИЛОГРАММОВ ВЕСИТ $1 000 000 СТОДОЛЛАРОВЫМИ КУПЮРАМИ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ВЫРВАЛИ ИЗ РУК СУМКУ С ТАКОЙ ЦЕННОЙ НОШЕЙ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 26

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

fashion market

miraton

ВЗУТТЯ & АКСЕСУАРИ

URBAN CHIC

new collection FW'2014/15

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 15; ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх, вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1; ТРЦ Сіті-Центр, пр-т Маршала Жукова, 2, 1-й поверх.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7. **СІМФЕРОПОЛЬ:** Євпаторійське шосе, 8, БК Меганом. **ЗАПОРІЖЖЯ:** пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777**

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ЧАРЛЬЗ О'БРАЙЕН

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
СЛАВА НЕСТЕРОВ

КУПИ СЕБЕ НАДГРОБИЕ

Его жена умерла в 37 лет, оставив его в недоумении, опустошении и горе. Но чуть позже он узнал нечто, что изменило его жизнь. Он надеется, что это знание перевернет и тебя. Но сначала задай себе вопрос: получаешь ли ты от своей жизни все?

Я точно знаю: ты откладываешь на потом многие дела и наболевшие проблемы. Может, твой гараж выглядит как взбесившийся "Тетрис". Или тебе нужно покрасить веранду. Или позвать кого-то, кому можно заплатить, чтобы он покрасил веранду. Третий год нужно, да?

Я могу привести тебе список из 20 примеров, и ты, скорее всего, кивнешь хотя бы в 10 случаях (что насчет разболтавшейся дверцы в кухонном шкафу?). Потому что мы все похожи.

Мы откладываем дела, которые нам абсолютно не нравятся. А набраться достаточно внутренних сил, чтобы сделать то, что вызывает тошноту, практически нереально. Я всю жизнь боролся с собой по таким поводам (тебе, например, не нужно ли сходить к стоматологу?).

Полгода назад моя борьба с неприятными делами вышла на принципиально иной уровень. Я потерял свою жену.

Она была матерью наших двух маленьких дочерей, самой замечательной, самой красивой и самой заботливой женщиной из всех, кого я знал.

Я не буду грузить тебя деталями, рассказывать о причинах, боли и горе от потери близкого человека. Скажу лишь, что эта утрата привела к появлению нового абсолютного лидера в моем "Списке вещей, которые я не хочу делать". А именно: мне надо было заказать надгробие.

И поскольку я решил, что в один день мы окажемся под ним вместе, выходило, что это я покупаю могильный камень и себе тоже.

Я откладывал это дело так долго, насколько было возможно. Мне казалось, что это мистическим образом подведет окончательную черту в ее (слишком коротком) пребывании на земле. И это как-то слишком рано для жизни моей, все еще продолжающейся. Короче, странное ощущение.

Я удалял фальшиво-скорбный спам от производителей надгробий ("мы рядом с вами в трудную минуту, мы готовы помочь"). И бросал трубку, когда из этих компаний звонили молодые дурочки. А в день, когда наконец решился на эту покупку (которую делаешь только раз в жизни), я долго, очень долго сидел в своей машине без музыки и движения уже на парковке гробовщиков.

КОГДА Я ВСЕ ЖЕ СМОГ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПРОЙТИ внутрь магазина, то сразу понял, что захлестывавший меня до сих пор водоворот эмоций — еще не самое странное ощущение, которое мне предстоит пережить в этот день.

Ассортимент надгробий оказался намного более разнообразным и возмутительным, чем я мог себе представить. Все, что может всплыть в воспаленном горем воображении родственника, эти циники готовы высечь в камне. (Представь, например, гранитную реплику "Харлея" в полный размер.)

Но самый сильный озноб и головокружение вызвала не эта дичь, а имя моей жены и мое имя — рядом — на компьютерном эскизе надгробия.

Вот мы. Навеки вместе. Но вместо того чтобы рыдать, пока молодая дурочка погружала меня в подробности процесса изготовления памятника (и оплаты!), я почувствовал облегчение. Даже какое-то естественное сожаление, что мы не выбрали наши надгробия намного раньше, когда были здоровой молодой парой.

ВОТ ЧТО Я ПОНЯЛ: НУЖНО ЗАПАСАТЬСЯ КАК МОЖНО БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ РАЗНООБРАЗНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

Если бы мы купили надгробие десять лет назад, подумал я, насколько изменилась бы наша жизнь?

Может быть, вместо того чтобы четвертый год подряд ехать в отпуск на Арубу, мы отправились бы в Азию. Она всегда хотела поехать туда.

Но дело даже не в том, чего хотела она. (Хотя и в этом, конечно, тоже. Просто представь в момент скандала с близким человеком или в момент, когда он чего-то просит, что он умрет прямо завтра. Наверняка ты поведешь себя по-другому? А ведь всякое может случиться, так что это полезное упражнение.)

Дело в другом. Может быть, мы проявили бы больше интереса и энтузиазма к составлению планов на свое свободное время. Нам нравилось раз в две недели вместе смотреть бои UFC на платном канале — я же сказал тебе, что она была замечательной, — но может, нам стоило как-то разнообразить эти субботние вечера?

Может, сходили бы в музей. (Я правильно написал это слово? Ну это такое странное место, где на стенах развешаны странные предметы.)

Может, не тратили бы столько времени на эсэмэски друзьям, сидя на диване рядом.

Вот что я понял: нужно запасаться как можно большим количеством разнообразных воспоминаний. Не стоит ходить в одни и те же места. Не стоит пытаться повторить то, что уже было, даже если это очень понравилось. Пробуй что-то новое, и пробуй часто.

Одним словом, у меня включилась — просто-таки в аварийном режиме — мотивация искать глубину в жизни для себя и своих детей.

Увы, моя жена уже никогда не поедет в Азию. Но для меня каждый визит на ее могилу — и каждый взгляд на мое собственное имя на памятнике — будет требованием сделать это.

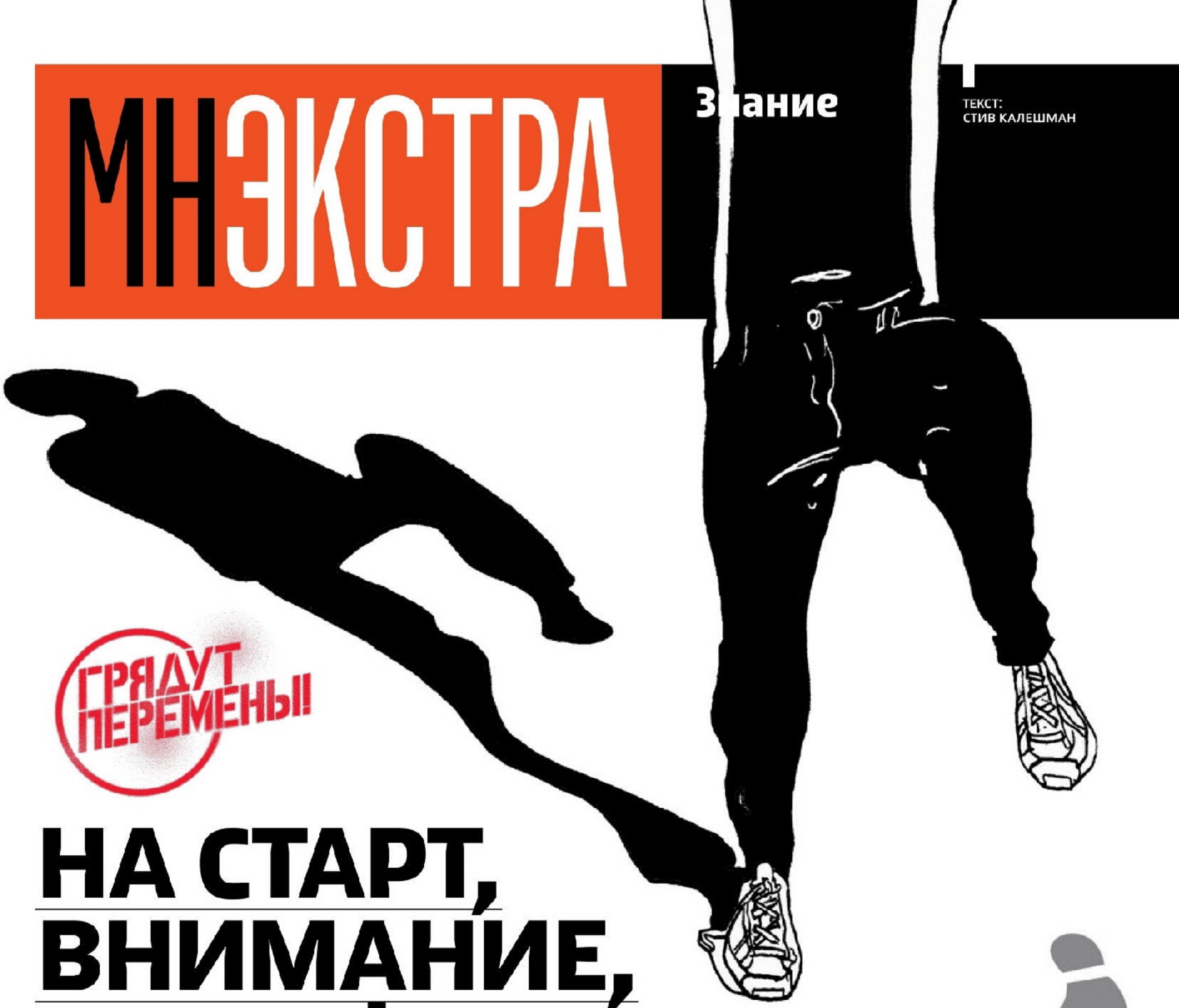
Человек слаб. Необязательно ходить в церковь, чтобы общаться с Богом. Совсем не нужен фитнес-зал, чтобы иметь здоровые мускулы. Это теория. А на практике они все нам нужны — все эти ритуалы, символы, мотиваторы, — чтобы оторвать жопу от дивана и заставить себя делать что-то. Человек слаб.

Если ты хочешь, чтобы выражение "ты живешь только раз" было не простым клише, а концепцией, которая меняет судьбу, — попробуй купить себе надгробие. Я знаю, что ты на самом деле не станешь делать этого. Но попробуй по крайней мере представить себе, что тебе НАДО это сделать.

Затем спроси себя, как бы ты прожил жизнь, если бы время от времени смотрел на свою фамилию на памятнике? Зная, что эта "заначка" может пригодиться вообще в любой момент.

Ах да — и черт с ним, с гаражом. ■

ТЕКСТ:
СТИВ КАЛЕШМАН



ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!!

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

Грядут перемены? Но часто тот самый первый шаг, с которого все начинается, оказывается и самым сложным. Вот несколько идей, которые помогут тебе в непростой момент старта чего-то нового.

МИК ДЖАГГЕР ЗНАЕТ ЭТО. КАК И СПИЛБЕРГ И ФЕДЕРЕР. УСПЕШНЫЕ мужчины знают, что сильное начало увеличивает шансы на успех в любом деле, будь то монтаж кинофильма, рок-концерт или теннисный матч. Ты не режиссер и не рок-звезда? Неважно: жизнь постоянно преподносит нам начинания, в каждом из которых таится возможность добиться успеха. Начни прямо сейчас.

1 Теннисный матч

В любом поединке до атаки нужно провести разведку, чтобы нащупать ритм соперника и понять его пределы. Не поддавайся искушению удивить противника рискованным ударом — он, конечно, может стать украшением игры, но в случае неудачи выведет тебя из равновесия. "Первые 10 минут задают тактику на весь матч", — говорит Матс Виландер, семикратный победитель турниров Большого шлема. Оставь себе для риска только первую подачу — вкладывай в нее всю силу (в конце концов, у тебя всегда есть вторая попытка). Принимая подачу соперника, старайся разнообразить свои приемы, чтобы посмотреть, что на это сможет ответить он. Такое "прощупывание" поможет тебе лучше понять границы его возможностей и выбрать оптимальную тактику. Ничего, если она будет отличаться от твоей излюбленной, — главное, чтобы работала. "Это нужно не для того, чтобы ты был доволен своей игрой, — говорит Виландер. — А для того чтобы противник был расстроен своей".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ISTVAN BANYAI

2 Новое знакомство

Запомни простую формулу: если ты знакомишься с девушкой на каком-то культурном мероприятии (концерт, спектакль, выставка, вручение премии "Доярка года"), спроси невзначай, когда она первый раз в жизни была на такого рода событии. Что это была за тусовка? Какие были впечатления? Этот вопрос, как ледокол, расколет преграды между вами. ("Бенефис Леонтьева... Никогда не прощу этого маме!") Ответ на такой вопрос не требует размышлений, но дает много вариантов дальнейшего развития разговора. Твой собеседник рассказывает о себе: он получает удовольствие (каждый из нас любит прихвастнуть), а ты — необходимую информацию для продолжения знакомства (ну или убеждение, что продолжать его не стоит). Это исходная точка, которая может привести к веселью и смеху. Туда нам и дорога.

3 Любовное послание

Воруй. Что бы там ни говорили девушки, но парня, который читает им стихи, они запомнят. Попробуй начать свое послание цитатой кого-то из классиков. Особенно хороши те, которых вы оба любите. Вот, например, Владимир Владимирович (но не тот, о котором лучше не упоминать, а Маяковский): "На мне ж с ума сошла анатомия. Сплошное сердце — гудит повсеместно". Уместны также любые цитаты, прямо подходящие к теме письма. Вспомни, например, Антон Палыча: "Если человек не пьет и не курит, поневоле задумываешься, уж не сволочь ли он?"

Ну а потом переходи к конкретике. Любая девушка любит внимание к своей персоне, так что следующий абзац начинай с местоимения "ты" и продолжай романтическими наблюдениями: как она прекрасна, когда смеется; какое у нее выражение лица, когда она задумывается; как удивительно, что она опаздывает всегда ровно на 12 минут. Представь, ты знаешь о ней больше, чем она сама, — разве это не признак большой, настоящей любви?

Ну и последний ход: создай вместо "ты" — "мы". Так и напиши: "Давай вместе... (пойдем куда-нибудь, сделаем и т.д.)" Все, она сражена и раздавлена одним твоим письмом.

4 Летучка в офисе

"Если это стратегическое совещание, напомни присутствующим, что стоит на кону для компании, — советует Патрик Ленсиони, консультант и автор книги "Смерть от совещания". — Это подчеркнет важность события и поможет участникам настроиться на хорошую работу". Если это совещание с подчиненными, дай каждому из них по 20 секунд на доклад о наиболее важных вопросах. Таким образом ты за несколько минут задействуешь в обсуждении всех и получишь полную картину происходящего в разных отделах. Если возникает спор, подогревай естественные расхождения во взглядах. Люди будут эмоционально вовлечены, и это поможет им быть более креативными. "В основе любого великого фильма лежит конфликт, — говорит Ленсиони. — То же самое и с совещаниями. Должен присутствовать элемент конфликта и напряжения".

5 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЕАНС

Конечно, у нас не принято ходить к психотерапевтам. У нас принято в терапевтических целях пить водку и бить друг другу морды. И все же, на случай если ты соберешься решить свои проблемы со специалистом, мы расскажем тебе, как себя вести на приеме. Начни рассказ с того, что вывело тебя из себя на этой неделе. (Это помогло Тони Сопрано... вроде как.) Терапевт выслушает твое недовольство (например, утренними пробками) и поможет понять глубинные причины раздражения. Незначительные проблемы могут раскрыть более серьезные, а их понимание и принесет то облегчение, за которым люди идут к психотерапевту. "Одна из главных целей терапии — научиться более эффективно справляться с каждодневным стрессом", — говорит Эммануэль Мейденберг, профессор психиатрии Университета штата Калифорния в Лос-Анджелесе. Этот подход может сработать и в общении с твоей женой или подругой, вне зависимости от того, кто рассказывает о проблемах: ты или она.

6 Домашнее видео

Терпение, мистер Скорсезе. Не доставай камеру в самом начале вечеринки, это сковывает людей. Подожди, пока они расслабятся, так у тебя будет больше шансов запечатлеть лучшие моменты — странно танцующего президента, играющего на пиле тестя и так далее. "Оставайся в стороне и не экспериментируй, — советует Саша Джерваси, режиссер фильмов "Хичкок" и "Anvil: История рок-группы". — Не балуйся с зумом и крупными планами, съемка со среднего расстояния наиболее естественна, она создает ощущение участия. Не зацикливайся на ком-то одном — меняй объекты съемки. И еще: при последующем монтаже ограничь фильм 5 минутами. Сделать его интересным будет проще".

7 Игра на бильярде

Многие люди проигрывают партию, потому что начинают ее в неподходящем эмоциональном состоянии — слишком взволнованные или поглощенные мыслями о работе и делах. Потрать полчаса перед игрой на разминку, чтобы избавиться от любых мыслей, не касающихся кия и шаров, а заодно потренируй удар, с которого начинается каждая партия, — разбой пирамиды.

Поставь биток (если ты не в курсе, так называется тот самый белый шар, который служит посредником между тобой и прочими шарами) в 7–10 сантиметрах от бокового края стола и нацель кий чуть ниже и левее центра шара. Твоя задача — отправить биток во второй от вершины пирамиды шар (с любой стороны). Это дает большие шансы на то, что либо верхний шар пирамиды отправится в среднюю лузу, либо шары в ее основании попадут в угловые. И не бей со всей силы. Всегда отдавай приоритет точности. ■

ТЕКСТ:
ДЖЕЙМС УИТТС

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

САМ СЕБЕ ТРУБОЧИСТ

Ускорь ремонт всех поврежденных систем организма после того, как ты выбросил последнюю сигарету.

ДИАГНОЗ

Выйди из образа Дракулы

Предположим, каждый знает, что сигарета убивает, всю вот эту статистику: курение в 8 раз повышает риск заболеть раком легких и т.д. Но это еще когда будет, правда? Ты еще немного покуришь, а потом бросишь — так ты думаешь? Что ж, вот тебе новая страшилка: табак делает тебя менее привлекательным (например, для девушек) прямо сейчас. "Курение ограничивает ток крови, из-за чего твоя кожа теряет эластичность — она становится тусклой, появляются морщины, — говорит Крис Лоури из благотворительной организации "Против курения, за здоровье" (ASH). — А у молодых курильщиков, ко всему прочему, кожа приобретает желтый оттенок".

Здоровая пища, которую ты ешь, тоже пропадает зря. Всего одна сигарета крадет у тела 25 мг витамина С (а это один мандарин) и ограничивает абсорбцию витамина D, самого важного питательного элемента для здоровья кожи. И наконец — ба-бам! — если ты получишь травму, будешь восстанавливаться гораздо дольше, чем некурящие. В отдельных случаях — на целых 6 недель дольше.

Так что давай, бросай папироску и читай, как поскорее вернуться в когорту здоровых и красивых людей.

СВОДКИ С ФРОНТА

Прекрасный год

Если тебе еще нет 35 лет, потребуется всего 12 месяцев, чтобы тело полностью пришло в себя. Ну, почти полностью.

РЕЦЕПТ

5 ударов по сигарете

Хорошие новости: организму можно помочь восстановиться после того, как ты бросил курить. Вот наш план.

1 УЙМИ НЕРВЫ

Знаешь про "синдром отмены"? Отказ от курения дает нагрузку на надпочечники, которые вырабатывают гормоны, борющиеся со стрессом, — ты становишься диким, нервным, просто невозможным. Заку-

6 ЧАСОВ

БОЛЬШЕ КИСЛОРОДА

Утром бросил курить — и уже к обеду уровень угарного газа в твоей крови (яда, ослабляющего способность организма переносить и усваивать кислород) начнет снижаться. Сердцу не придется работать на износ, доставляя кислород по телу.

Организация "Против курения, за здоровье" (ASH)

3 ДНЯ

ВКУС К ЖИЗНИ

Практически полностью восстанавливаются обоняние и способность чувствовать вкус пищи. Берегись, теперь ты узнаешь, чем на самом деле пахнет в метро!

Журнал The Lancet

6 НЕДЕЛЬ

КОНЕЦ КАШЛЮ КУРИЛЬЩИКА

В течение 2–12 недель функция твоих легких улучшится в масштабе до 30%. Ты постепенно забудешь о кашле, заложенном носе, постоянной усталости и одышке. В легких начнется бурный рост ресничек эпителия, что повысит возможности твоих "мехов" к самоочищению.

Шон Макги, медик-биолог

ФОТО: LEGION-MEDIA

пи экстракты элеутерококка и зверобоя в таблетках. Прими по пилюле каждого средства за час до того, как бросишь курить, далее глотай по схеме, указанной в инструкциях. Будь спокоен!

2 ПОДЛЕЧИ СОСУДЫ

Займись прочисткой труб. Таурин — аминокислота, лучше всех прочих исправляющая вред, который ты нанес своей кровеносной системе. Купи таурин в капсулах по 500 мг (это БАД, так что рецепта врача не потребуется) от любого производителя, принимай по капсуле в день в течение двух месяцев с момента отказа от курения.

3 ЗАЛАТАЙ ФАСАД

Помнишь, мы говорили про ранние морщины и тусклую кожу? Запомни еще слово "проантоцианидин" — этот фитонутриент вернет тебе свежесть. Купи экстракт виноградных косточек в капсулах по 160–200 мг, принимай по две порции в день в течение месяца.

4 ПОМЕНЯЙ ДИЕТУ

Что мы все о таблетках да о капсулах. Еда тоже может быть лекарством. Полифенолы (еще одно новое слово) действуют как бригада ремонтников для небольших, но важных групп клеток в легких — таких как альвеолы и бронхиолы. Ты найдешь эти вещества в брюссельской и кудрявой капусте, красном винограде, зеленом чае, яблоках, оливковом масле. Принимай ежедневно всю жизнь.

5 ВСЕ ЕЩЕ ТЯНЕТ?

Спустя три месяца ты по-прежнему мечтаешь о пачке "Стюардессы"? Физическая зависимость уже прошла, осталось побороть психологическую. Попробуй гипноз — одно из лучших средств изменения внутренних установок. По данным исследования в Университете штата Техас, гипноз помогает в среднем 81% из пожелавших бросить курить. Правда, хороший гипнолог — не виноградная косточка, его еще надо поискать. Удачи! ■

3 МЕСЯЦА

ПРОЩАЙ, ИМПОТЕНЦИЯ

75% курильщиков с эректильной дисфункцией возвращаются к нормальной половой жизни. А кто не бросает, страдает не только от этого, но и от недостаточной стимуляции волосяных фолликулов, что ведет к облысению. Лысый импотент — так себе образ, да? Бросай!

The Journal of Sexual Medicine

9 МЕСЯЦЕВ

ПРИВЕТ, СЕРДЦЕ

Менее чем за год твои шансы однажды получить заболевание сердца сократятся вдвое по сравнению с курильщиками. Правда, на то чтобы сердце стало, как у тех, кто не курил никогда, уйдет не менее 10–15 лет — да и то если ты будешь вести себя как ангел и заниматься спортом.

Журнал The Lancet

12 МЕСЯЦЕВ

ЕЩЕ ПОЖИВЕМ

Голая статистика: человек, бросивший до 35 лет, уравнивает свои шансы на то, чтобы помереть позже средних показателей по стране, с теми, кто не курил вообще никогда. Это еще не значит, что ты теперь — как новенький. Но это твоя первая большая победа в битве за здоровье.

Журнал The Lancet

ВНЕКЛАССНОЕ ЧТЕНИЕ

"Легкий способ бросить курить" Аллена Карра — международный бестселлер, книга, после прочтения которой многие действительно бросили курить. Многие, но не все.

ТЕКСТ:
АРИАННА КОЭН

КЕША ХОРОШИЙ

Скромные парни сидят в углу — всю жизнь. А хвастуны, которые только и твердят "Я, я, я", — откровенно раздражают. Как убедить начальство и коллег, что ты отличный, талантливый и перспективный, не прослыв нарциссом?

НАПОМНИМ ТЕБЕ ГРЕЧЕСКУЮ МИФОЛОГИЮ: ЮНОША НАРЦИСС ТАК ЗАСМОТРЕЛСЯ на свое отражение в реке, что умер от голода. Пусть греки пугают своими метафорами, а мы скажем: самовлюбленность может быть полезной. В конце концов, буквально у всех президентов США исследователи из Университета Эмори нашли признаки сверхнарциссизма (который, понятно, помог им совершить восхождение на вершину власти). Весь фокус в том, чтобы сдерживать самые противные проявления своей любви к себе, демонстрируя на работе только: присущий тебе высокий уровень самоуверенности, готовность общаться с людьми и умение мотивировать себя. Тогда это будет квалифицироваться как адаптивный нарциссизм, и ты будешь молодец. А сможешь ли? Давай проверим с помощью нашего теста.

1. Ты — начальник отдела. Гендиректор твоей компании напился и устроил скандал в самолете. Пошел шум в СМИ, шушуканья в коридорах. Каковы твои действия?

А А МОЕ КАКОЕ ДЕЛО? ПУСТЬ ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ СОТРУДНИКИ ОТДЕЛОВ HR И PR.

Б СОБЕРУ СОТРУДНИКОВ, РАССКАЖУ, КАК ВСЕ БЫЛО НА САМОМ ДЕЛЕ, ПОПРОШУ НЕ КОММЕНТИРОВАТЬ ЭТОТ СЛУЧАЙ В СМИ И ЖДАТЬ ДАЛЬНЕЙШИХ УКАЗАНИЙ.

В НАПИШУ ТЕКСТ, КОТОРЫЙ БОСС МОГ БЫ ОТПРАВИТЬ ВСЕМ В КОМПАНИИ ПО ЭЛЕКТРОНКЕ ПРЯМО СЕЙЧАС. ЗАЛЕЗУ В "ФЕЙСБУК" И БУДУ ОПРОВЕРГАТЬ ТАМ ВСЕ, ЧТО ГОВОРЯТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ О ШЕФЕ. НИКТО, КРОМЕ МЕНЯ, НЕ СДЕЛАЕТ ЭТО ЛУЧШЕ.

БОРИСЬ, НО НЕ СО ВСЕМИ Нарцисс с головой ныряет в любой кризис: он не ведает ни страха, ни сомнений. Но именно это — верный способ наломать дров. Как надо поступить: проявляй ответственность, но только на том участке работы (компании, цеха), который выделен именно тебе. Лучший ответ — Б.

2. Твои сообщения в соцсетях касаются...

А ...ТОЛЬКО РАБОТЫ: ТВОИ ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ФОТОГРАФИИ С НАЧАЛЬНИКАМИ.

Б ...ТОЛЬКО ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ: СЕЛФИ, БЕЛФИ, ФОТКИ ЕДЫ, ВИДЕО С КОШКАМИ.

В ...И РАБОТЫ, И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ.

СОБЛЮДАЙ БАЛАНС Фанатики вызывают смутное беспокойство у работодателя, даже если они — фанатики работы. К тому же, посвящая себя одной только карьере, ты довольно быстро "выгоришь" (это не каламбур, а психологический термин), покроешь себя татуировками и уедешь на Фиджи. Лучший ответ — В: твоя страница в соцсети отражает твою жизнь, а жизнь должна быть разнообразной.

ФОТО: ANGELA CAMPOS, ISTOCKPHOTO

adidas

kyiv half marathon

ЗМІГ Я, ЗМОЖЕШ І ТИ

28 09 2014

- 5 КМ
- 10 КМ
- 21 КМ 21,0975

ДИСТАНЦІЇ

реєстрація на сайті

www.kyivhalfmarathon.org

Титульний партнер adidas

Офіційний партнер

3. У тебя есть отличная идея для твоей фирмы. Как сделать, чтобы о ней узнали?

А ЗАВЕРБОВАТЬ КЛЮЧЕВЫХ СОТРУДНИКОВ, ЧТОБЫ ОНИ РАССКАЗЫВАЛИ ОБ ЭТОЙ ИДЕЕ НА ВСЕХ УГЛАХ.

Б НАПРАВИТЬ ПИСЬМО ГЕНДИРЕКТОРУ И ПРИНЯТЬ ЕГО РЕАКЦИЮ С ПОЧТЕНИЕМ, БЕЗ СПОРОВ.

В РАССКАЗАТЬ О НЕЙ НА СОВЕЩАНИИ, НО ЕСЛИ РАЗГОВОР ПЕРЕЙДЕТ НА ДРУГИЕ ТЕМЫ, ТО НЕ НАСТАИВАТЬ.

НАУЧИСЬ УБЕЖДАТЬ Если будешь слишком лезть на рожон со своей идеей, вызовешь безотчетное отторжение. Так что лучший ответ в данном случае — Б. А вообще, лучше убеждать, чем настаивать. Запомни три главные составляющие успеха в манипулировании другими людьми: обязательство, страх потери и веселье. Помогай коллегам и начальнику, чтобы они чувствовали себя обязанными вернуть услугу (ну хотя бы внимательно прочесть твое письмо); опиши, как будет плохо, если твою идею не запустят в производство; пошути в конце письма или доклада, прикрепи к сообщению карикатуру.

4. Самый важный человек в компании знает тебя, потому что...

А НЕТ, НА САМОМ ДЕЛЕ ОН НЕ ЗНАЕТ НИ КТО ТЫ, НИ КАК ТЕБЯ ЗОВУТ.

Б ТЫ КОММЕНТИРУЕШЬ ВСЕ ЕГО СООБЩЕНИЯ В СОЦСЕТЯХ И ПРОДВИГАЕШЬ СВОИ ВОПРОСЫ.

В ТЫ ПРОВОДИШЬ ЙОГА-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ КОНТОРЫ, И БОСС ТУДА РЕГУЛЯРНО ЗАХОДИТ.

ПОМОГАЙ ДРУГИМ Успешные нарциссы неустанно продвигают себя, но при этом никого не раздражают. Почему? Ответ настолько банален, что хочется плакать (почему мы все знаем об этом, но никто так не делает?). Если будешь полезным другим людям, они отнесутся к тебе лучше, чем если ты просто будешь выпрыгивать из-за угла и кричать, ударяя себя в грудь: "Я! Я! Я!" Что непонятного? Лучший ответ — В.

5. С кем ты обычно проводишь свободное время?

А С "НУЖНЫМИ" ЛЮДЬМИ: НАЧАЛЬСТВОМ, ГОРОДСКИМ ПРОКУРОРОМ, ЖУРНАЛИСТАМИ.

Б С ТЕМИ, С КЕМ МНЕ ИНТЕРЕСНО. ИХ ДОЛЖНОСТЬ НЕВАЖНА — БЫВАЮТ И ГЕНДИРЕКТОРА, И УБОРЩИЦЫ.

В СТРОГО С ТЕМИ, КТО РАВЕН МНЕ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛОЖЕНИЮ В ОБЩЕСТВЕ. "ВОЙДИ В СВОЙ КРУГ", СЛЫШАЛИ?

УМЕЙ ДРУЖИТЬ Еще раз скажем, что в любом деле важен баланс, так что лучший ответ — Б. Сантехники тебя привечают, а вот с директорами напряг? Раздели увлечение своего босса или хотя бы умей поддерживать беседу об этом хобби. "И научись говорить комплименты, а не тупо льстить, — поучает Питер Шенкман из маркетингового агентства Shankman Honig. — Правильный комплимент обезоруживает и заставляет разговориться. Если босс после твоих похвал не тает, как старшеклассница, значит ты что-то делаешь не так".

6. Когда ты в последний раз устроил разнос провинившемуся сотруднику?

А НИКОГДА. ТЫ ВСЕГДА ДЕРЖИШЬ СЕБЯ В РУКАХ.

Б ТЫ КРИЧИШЬ И БЬЕШЬ КУЛАКОМ В СТЕНУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

В НУ... БЫЛ ОДИН РАЗ, КОГДА ТЫ НАОРАЛ НА СЕРЕГУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТОТ ПРОВАЛИЛ ВАЖНЫЙ ЗАКАЗ.

КРИТИКУЙ ТИХО Вспылить, наорать, порвать бумаги — о'кей, так бывает, все мы люди. Главное, чтобы это происходило не слишком часто (лучший ответ — В). Но что же делать, если сотрудники так часто лажают? Действуй. Хвали их за любые проявления страсти к работе, отмечай любые достижения. Тогда даже самое тихое "Ты поступил неправильно" в уместном случае прозвучит громче твоей ежедневной истерики.

7. Ты провел неделю на отраслевой конференции за городом. Каким тебя запомнили другие участники мероприятия?

А "ЭТО ТОТ ВЕСЕЛЫЙ ПАРЕНЬ, КОТОРЫЙ ПОДСКАЗАЛ КЛАССНОГО ТРЕНЕРА ПО БЕГУ".

Б "ЭТО ТОТ НАПОРИСТЫЙ ЗАНУДА, КОТОРЫЙ ДАЖЕ В ТУАЛЕТЕ ТАЛДЫЧИЛ МНЕ О СВОЕМ ПРОЕКТЕ".

В "КТО? Я ЧТО-ТО НЕ ПОМНЮ НИКОГО С ТАКИМ ИМЕНЕМ".

ОЧАРОВЫВАЙ Парадокс, но хорошие связи в отраслевой тусовке завязываются благодаря нерабочему общению. Нарцисс знает, как решить любую проблему, правда? Общайся с людьми в кулуарах и на вечернем приеме, слушай, что им нужно. Кто-то строит дачу? У тебя есть отличный конопатчик! Кто-то бурчит, что теперь совсем нечего читать? А ты ему: "Сам так думал, но вот наткнулся на... и был в восторге!" И если твой совет примут благосклонно, днями позже пошли сообщение, спроси, хорошо ли сработал конопатчик, — чтобы закрепить знакомство. Лучший ответ — А, разумеется.

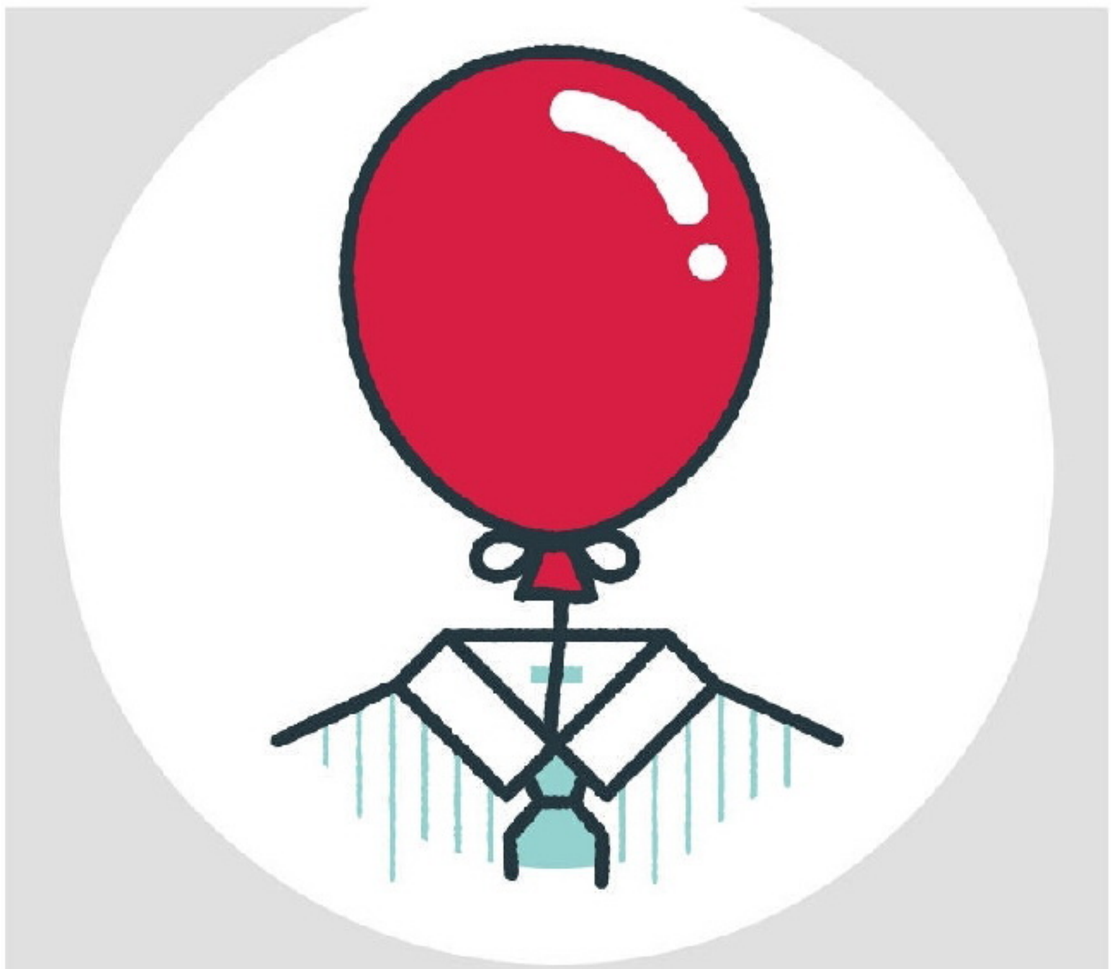
8. А если честно: насколько ты уверен в себе?

А ЧЕСТНО? ИНОГДА НА РАБОТЕ МНЕ ХОЧЕТСЯ СВЕРНУТЬСЯ КАЛАЧИКОМ И ПОПЛАКАТЬ.

Б ВСЕ ПУЧКОМ: Я ЗНАЮ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ И ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ.

В Я САМЫЙ САМОУВЕРЕННЫЙ СУКИН СЫН ИЗ ВСЕХ, КОГО ТЫ ВСТРЕЧАЛ. НУ, ВНЕШНЕ.

ИЗЛУЧАЙ "Оценивать себя здраво, но в целом позитивно — здоровый нарциссизм", — объясняет психолог Ив Килмер из Университета Колорадо (лучший ответ — Б). Тут не обойтись без аутотренинга: потерпев неудачу, не грызи себя неделями, а проанализируй причины сбоя и оставь все это в прошлом; каждое утро говори себе, что ты крутой; улыбайся; перед публичным выступлением стань в "позе уверенности" (ноги в стороны, руки на бедрах) и т.д. Главное — не возомнить себя Наполеоном. ■



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

1	А = 1	Б = 2	В = 3
2	А = 3	Б = 1	В = 2
3	А = 3	Б = 2	В = 1
4	А = 1	Б = 3	В = 2
5	А = 3	Б = 2	В = 1
6	А = 1	Б = 3	В = 2
7	А = 2	Б = 3	В = 1
8	А = 1	Б = 2	В = 3

ЧТО В ИТОГЕ?

8–12

Ты, похоже, еще недостаточный нарцисс. Ты никого не раздражаешь, но тебя часто попросту не видно. Не пора ли напомнить о себе?

13–19

Ты идеально самовлюбленный, действительно здоровый, адаптивный нарцисс. Все это вкупе с твоей харизмой и перфекционизмом может завести тебя на самый верх.

20+

Мужик, ты заигрался. Ты думаешь, никто не догадывается, что ты всех презираешь? Ты думал, эгоизм и манию величия можно скрыть? Так почему же в отделе повисает тишина, как только ты входишь в комнату?

“ТРЕЗВОСТЬ” НАЛИЦО. И НА ЛИЦЕ!

Согласись, спиртное как успокоительное — далеко не лучший выбор. Так почему же мужчины так часто используют алкоголь, вернее, содержащие алкоголь средства после бритья, чтобы успокоить раздраженную бритьем кожу? Конечно, спирт — это антисептик и потому дезинфицирует небольшие порезы, но он и сушит, и раздражает кожу. Не стоит забывать, что 57% мужчин испытывают дискомфорт по причине чувствительности кожи — сухость, покраснение, жжение, зуд. В таком случае продукты по уходу с алкоголем и ментолом противопоказаны. В процессе бритья и после него кожа нуждается в особом уходе: успокоении, предотвращении раздражения, обеспечении мягкости и гладкости, увлажнении и охлаждении.

Эксперты **NIVEA MEN** не склонны к компромиссам, а потому разработали инновационную “безалкогольную” линейку средств для и после бритья **“Охлаждающий для чувствительной кожи”**. Новые гель для бритья, лосьон и бальзам после бритья не содержат ни спирта, ни ментола. Активный охлаждающий ингредиент новой линейки — это экстракт морских водорослей. Он успокаивает раздраженную кожу и дарит приятное ощущение прохлады. Экстракт ромашки дополнительно успокаивает, а пантенол ускоряет заживление при микротравмах, которые возникают в процессе бритья. И никакого алкоголя! Ну, разве что бокал вина за ужином. Внутрь.

Реклама

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ДРОЖАЩЕЙ РУКОЙ

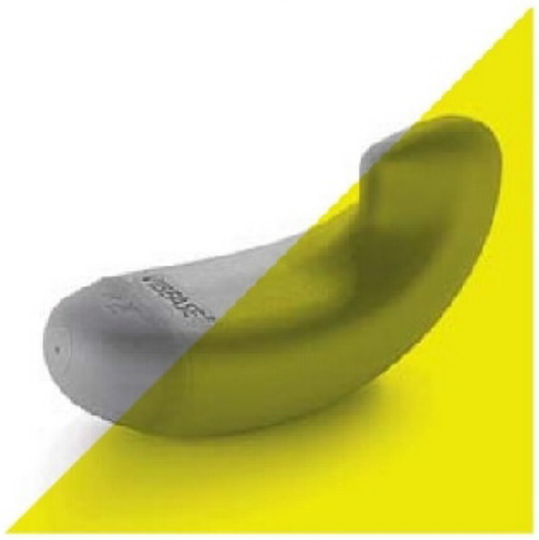
Ты уже, наверное, прочел, что тема этого номера — перемены в жизни. Для того чтобы с понедельника ты смог удивить свою подругу, мы отправились в интим-магазин и отобрали самые главные новинки.

И

Интим-индустрия во многом похожа на рынок смартфонов (да простят нас Apple и Samsung за такое сравнение). Здесь тоже высока конкуренция, и производители тоже пичкают свою продукцию всем самым модным и актуальным, раскручивая гонку технологий и беззастенчиво спекулируя на поп-образах. Что сейчас творится в мире? Творится бум беспроводных технологий (Bluetooth, Wi-Fi, 4G) — это раз. Ученые разрабатывают искусственные материалы с невиданными прежде свойствами (тот же графен) — это два. Ну и одна за другой выходят экранизации комиксов — уже даже немного поднадоевшие. Как все это отражается на мире вибраторов и поддельных вагин? Ровно так и отражается, смотри...

1. 2. 3. 4.

ПОРОЧНАЯ, БЕСПРОВОДНАЯ



Vibease Vibrator

Это устройство скрасит любое мероприятие. Приходите, например, с подругой в здание группы разбора ГАИ, чтобы оформить царапину на левом крыле. Какая-то женщина в лиловом плаще хмурится так, словно увидела желудок кита изнутри, очередь еле шевелится. Тут ты и запускаешь программу в своем смартфоне. В нужном месте у твоей подруги уже установлен вибратор Vibease Vibrator. Ты связываешься с ним по Bluetooth или по 3G (подходит к устройствам, работающим как на iOS, так и на Android) и, делая вид, что набираешь СМС седому юристу, на самом деле контролируешь скорость вибрации.

- **Производитель:** vibease.com
- **Цена:** от $80

We-Vibe 4

Ты, конечно, помнишь эти истории. Про то, как мужчина приревновал жену к 23-сантиметровому фаллоимитатору, а одна женщина тайком от супруга закопала искусственную вагину в парке. Ах, сколько семей разбилось из-за индивидуальных интимных игрушек! Но We-Vibe не такой, это друг для двоих. Вибратор вставляется во влагалище, одновременно можешь войти и ты. Последняя версия гаджета We-Vibe 4 — с двумя моторами, у устройства шесть режимов вибрации. В частности, в We-Vibe 4 впервые появился режим "эхо" — когда вибрация перетекает из одного конца устройства в другой (таким образом девушка может выбирать, стимулировать ей клитор или точку G — и делать это, кстати, с помощью беспроводного пульта управления).

- **Производитель:** we-vibe.com
- **Цена:** от $200

OhMiBod Freestyle W

Ну вот ты и дождался — наконец-то она полюбит песню Александра Розенбаума "Вещая судьба". Дело в том, что вибратор OhMiBod способен не только функционировать в классическом режиме удовлетворения, он также может подключиться по Bluetooth к твоему iPhone или iPad (устройство работает исключительно с гаджетами от Apple), чтобы вибрировать в ритм музыке. Теперь не будем тебя отвлекать, попробуй заставить ее получить оргазм уже на строках: "Старче, кто ты?" — закричал. А старик захохотал, сгинув с глаз долой..."

- **Производитель:** ohmibod.com
- **Цена:** от $110

КОЖАНОЕ ИЗДЕЛИЕ

Fuck Me Silly 3

Вот ты уехал на охоту. Проходит две недели — тоска, конечно, томление плоти. И ты достаешь завернутый в старый номер "Охоты и рыбалки" Fuck Me Silly 3. Это последняя версия мастурбатора от американской PipeDream. Имитация девушки ниже пояса (два отверстия, которые можно использовать, размер ног 37), вид сзади. Изюминка твоей новой знакомой — материал, из которого она сделана: киберкожа Fanta Flesh. На ощупь эту кожу почти не отличить от настоящей (например, она будет нагреваться от твоих прикосновений, принимать твою температуру, что делает ощущения еще более реалистичными).

- **Производитель:** pipedreamproducts.com
- **Цена:** от $560

5.

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

The Incredible Hunk

Приятно познакомиться, это член Халка от компании Doc Johnson. Нет, не Живанилду Виейра де Соузы из бразильской сборной, а зеленого монстра из комиксов. Конечно, это уменьшенная версия — 18 см в длину, диаметр — 7,3 см. Сам понимаешь, орган 600-килограммового гамма-мутанта в настоящую величину дико смотрелся бы в вашей однушке. Фаллоимитатор The Incredible Hunk — это продукт моды, которая появилась в Японии и уже подхвачена миром. Человеческий член, по мнению адептов, — это уже скучно. Не так давно Doc Johnson выпустила, например, и другой фаллоимитатор — мужской орган Железного человека.

- **Производитель:** docjohnson.com
- **Цена:** от $110

6.

НОВЫЙ ВИД ЖИЗНИ

Stronic Eins

Это устройство редакторы МН вырывали друг у друга из рук с криками: “Ты погляди только! Он что, живой?” 23-сантиметровый Stronic Eins не дрожит и не трясется, как традиционные вибраторы; он (благодаря хитроумной системе из притягивающихся магнитов, разработанной специалистами немецкой Fun Factory) пульсирует в 10 режимах с разной частотой. В итоге создается ощущение, что в руках у тебя (точнее, у нее) действительно некий живой орган. Пульсаторы — новое слово в жанре, в этом году Stronic Eins получил престижную в порноиндустрии награду XBIZ Awards в номинации “Технологии. Самая инновационная игрушка года”. ■

- **Производитель:** funfactory.com
- **Цена:** от $200

ВАЖНО ЗНАТЬ

Владелец интим-магазина Кирилл Лысенко советует:

“Если захочешь купить подруге что-то за границей, будь внимателен. Размеры частей тела у разных наций все же разные. Как-то к нам обратился испанский производитель, хотели поставлять свои искусственные вагины. Они прислали образцы, и что ты думаешь? Вся наша тестовая группа сообщила, что использовать этот продукт у нас невозможно — не те размеры, узко. С фаллоимиторами ситуация немного легче, но тоже нужно быть внимательным. Не стоит огульно доверять и восторженным отзывам о каких-то секс-игрушках. Образцы лепятся по определенным стандартным моделям. Как правило, любая секс-игрушка подходит идеально лишь 10% пользователей. Там множество нюансов: клитор чуть ниже, выше, эрогенные зоны во влагалище немного не там расположены. И вот эффект уже совсем другой”.

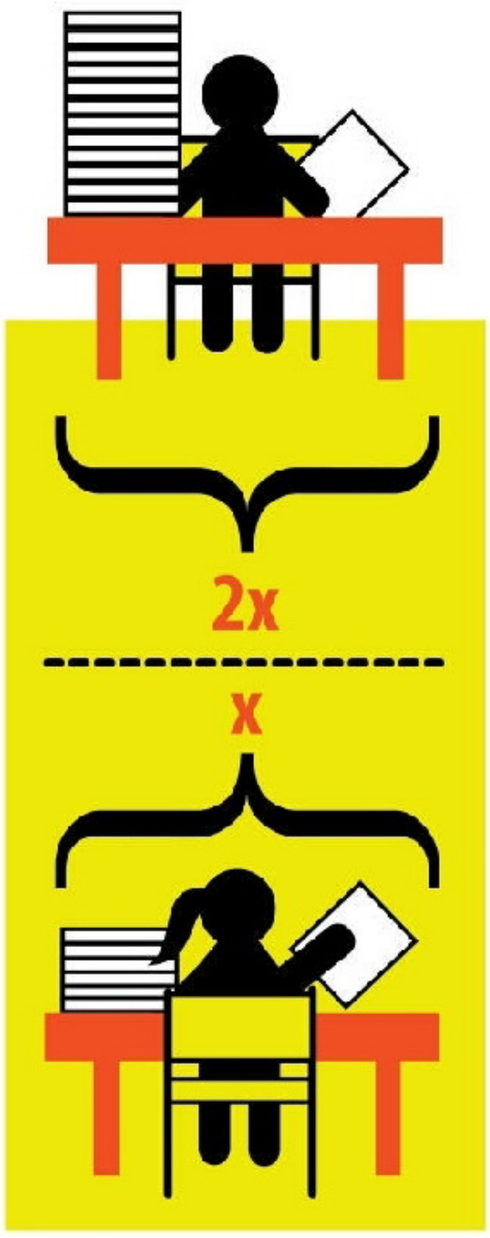
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

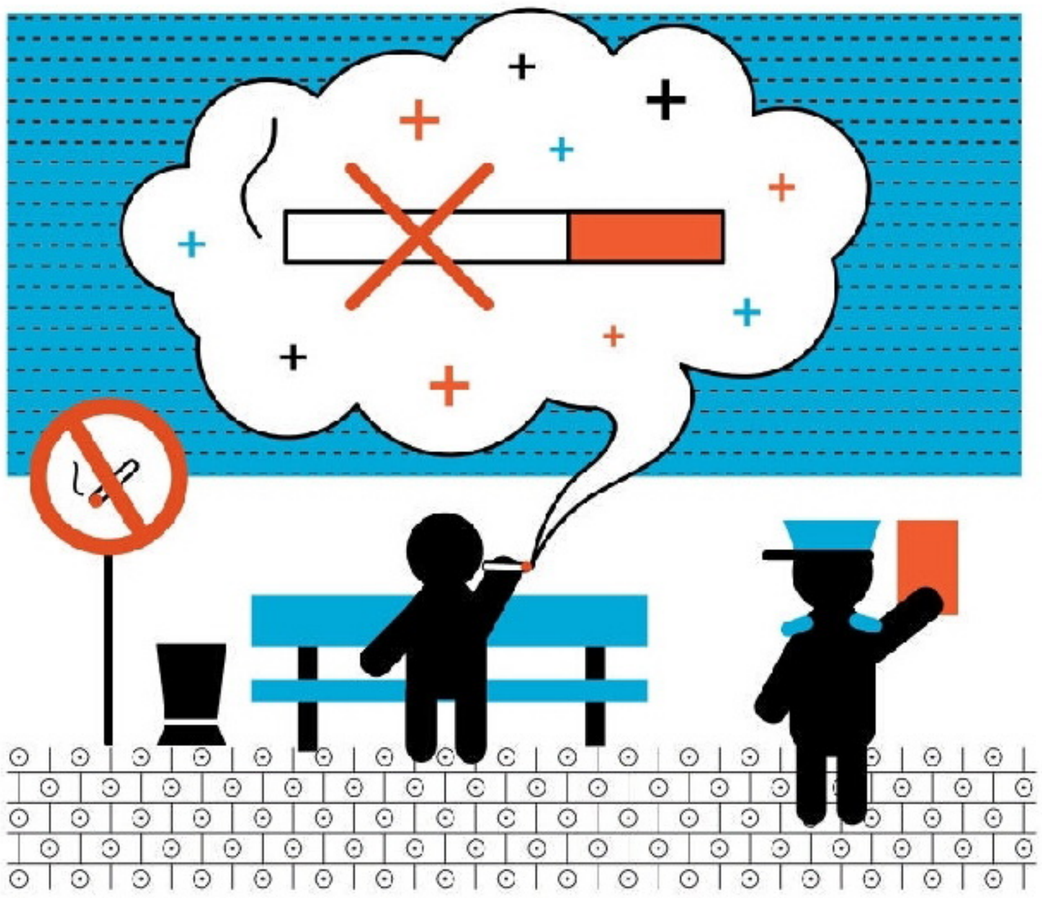
Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

2

ВО СТОЛЬКО РАЗ МУЖЧИНЫ БОЛЕЕ СКЛОННЫ ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ. КАК ТВОЕ ЭГО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ В КАРЬЕРЕ — УЗНАЙ НА СТР. 40



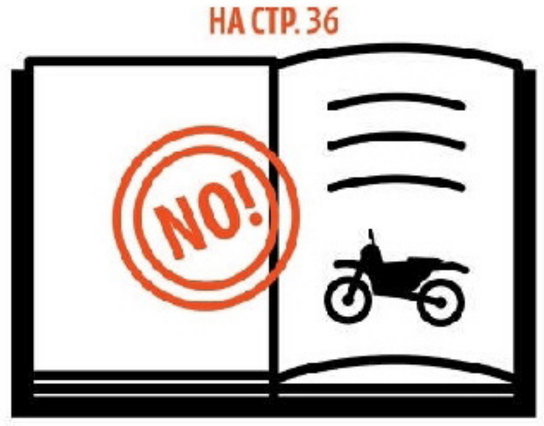


175

ГРИВЕН — МАКСИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ШТРАФА В УКРАИНЕ ЗА КУРЕНИЕ ТАМ, ГДЕ ХОЧЕТСЯ ТЕБЕ, А НЕ ГДЕ РАЗРЕШЕНО ЗАКОНОМ. БОНУСЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, БРОСИВШЕГО КУРИТЬ, — ПЕРЕЧИСЛЕНЫ НА СТР. 38

121

ОТКАЗ ПОЛУЧИЛ ПИСАТЕЛЬ РОБЕРТ ПИРСИГ, ПОКА НАКОНЕЦ НЕ НАШЕЛ ИЗДАТЕЛЯ ДЛЯ СТАВШЕЙ В ИТОГЕ КУЛЬТОВОЙ КНИГИ "ДЗЕН И ИСКУССТВО УХОДА ЗА МОТОЦИКЛОМ". КАК НАЧАТЬ ЛЮБОЕ ДЕЛО БЫСТРО И УСПЕШНО — ВЫЯСНИ НА СТР. 36



1962

В ЭТОМ ГОДУ В НЕМЕЦКОМ ФЛЕНСБУРГЕ БЫЛ ОТКРЫТ ПЕРВЫЙ В МИРЕ СЕКС-ШОП. ПЕРВЫЙ УКРАИНСКИЙ СЕКС-ШОП ПОЯВИЛСЯ НА 30 ЛЕТ ПОЗЖЕ. НОВИНКИ СОВРЕМЕННЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ — ИЩИ НА СТР. 44

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА, ЯРОСЛАВ РУДЕНКО

СИЛА

У НЕГО ЕСТЬ ВСЕ

ДРАЙВ

СЛАВА, ДЕНЬГИ, ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

ТЕКСТ: HAMPTON SIDES
ФОТО: PETER HAPAK

НО ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ РАНО!

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ МИРА — НЕСОМНЕННО. МУЖЧИНА В САМОМ РАСЦВЕТЕ СИЛ — БЕССПОРНО. ВСЕМ ДОВОЛЬНЫЙ И ПОЧИВАЮЩИЙ НА ЛАВРАХ — НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ! ЧЕГО ЖЕ НЕ ХВАТАЕТ ДЛЯ СЧАСТЬЯ КРИШТИАНУ РОНАЛДУ?

КАЗАЛОСЬ БЫ, ТАКОГО ПЕРЕЧНЯ ДОСТИЖЕНИЙ ЛЮБОМУ МУЖЧИНЕ хватило бы до самой пенсии. Самый дорогой футболист мира, двукратный обладатель "Золотого мяча" ФИФА и двукратный же обладатель "Золотой бутсы", капитан национальной сборной Португалии на чемпионате мира и самый результативный ее бомбардир за всю историю португальского футбола, игрок, приведший свой клуб — "Реал Мадрид" — к 10-й победе в Лиге чемпионов, и все это прежде, чем ему исполнилось 30 лет!

Что же тогда грызет этого супермена? А ведь его точно что-то грызет, я вижу это даже отсюда, с гостевой видовой террасы. Беспокойство в глазах, неуверенность в движениях... Может, у него нога разболелась?

Клубный спорткомплекс мадридского "Реала" в Вальдебебасе просыпается. Поливалки только что выключились, заполненная спортивными машинами парковка означает, что вся 260-миллионная (в долларовом эквиваленте) братия мировых звезд в сборе и сейчас на безупречный газон выйдут лучшие из лучших, включая нашего героя Криштиану Роналду, Гарета Бэйла, Серхио Рамоса и других — тренировки перед финалом испанской лиги в разгаре.

СЕКРЕТЫ ТРЕНИРОВОК РОНАЛДУ

1 ВАРЬИРУЙ ИНТЕРВАЛЫ
Для развития скорости и выносливости Криштиану Роналду использует интервальную тренировку с чередованием коротких и длинных интервалов, по 2 и по 10 секунд соответственно. Во всяком случае, так утверждает тренер португальской сборной Антонио Гаспар.

2 ЗАСТАВЬ СВОЙ ВЕС РАБОТАТЬ
"Я не делаю никаких специальных упражнений, чтобы накачать квадратики на животе. Я тренируюсь, чтобы быть в форме весь сезон". Для достижения этой высокой цели Роналду предпочитает упражнения на все группы мышц, зачастую с использованием TRX.

3 ЛЮБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА — В ТВОЮ ПОЛЬЗУ
"Я начал играть в футбол в гетто на Мадейре, именно там были заложены основы моей техники", — говорит Роналду. Так что забудь про отмазки. Нет абонемента в зал? Отжимайся дома. Живешь среди холмов? Бегай по пересеченной местности.

4 САМООЦЕНКА ТОЖЕ ТРЕНИРУЕТСЯ
"Чем чаще ты тренируешься, тем больше ты уверен в себе". Поэтому спорт — это не только сила, но и уверенность. А без нее можно провалить даже самое простое дело.

5 НАГРУЖАЙСЯ РАЗНООБРАЗНО
В несезон Роналду не лежит на диване, а поддерживает себя в форме, можно сказать, играючи: большой и настольный теннис — для отработки передвижения и реакции, плавание — для кардиотренировки.

И хоть со стадиона видны многоэтажки футуристичной панорамы Мадрида, сегодняшняя тренировка доступна для обозрения лишь избранным гостям. Кроме меня, на гостевой террасе сидит группа юных футболистов из Китая, прибывших на учебу в молодежную академию "Реала", и каждое появление Роналду возле нашей трибуны сопровождается синхронным поднятием фотоаппаратов. Как бы они ни старались сохранять восточную невозмутимость, нельзя не заметить, насколько они увлечены своим кумиром.

А у кумира явно что-то неладно. Роналду прозанимался всего полчаса с коллегами по команде, как тренер отозвал его на край поля. Тренера не проведешь. Пятнадцать минут стресс-тестов для мышц левой ноги — и становится ясно, что нога действительно не в порядке. Не желая рисковать своим самым ценным (в том числе в финансовом отношении) игроком, Карло Анчелотти просит Роналду покинуть поле. Недовольно жестикулируя, будто мальчишка, которого бабушка забрала домой, не дав доиграть матч на первенство двора, звезда отправляется в раздевалку и на массаж.

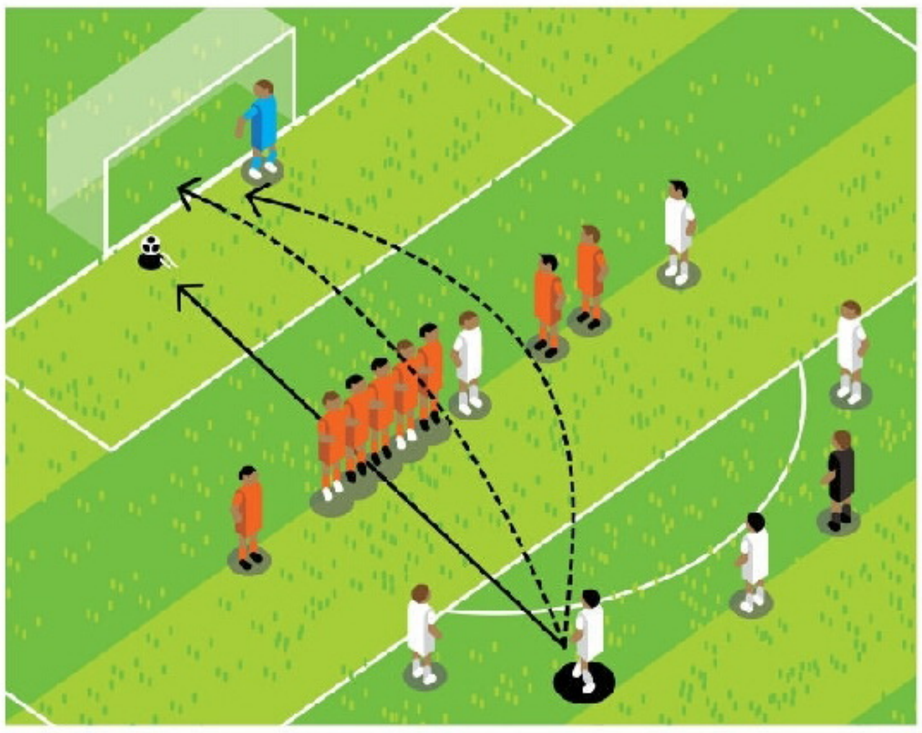
Но от меня он все равно никуда не денется. Интервью назначено и состоится. Правда, пришлось подождать еще час, зато Роналду явился во всем великолепии — свежий и бодрый, на волосах блестит гель, в ушах — бриллиантовые серьги-гвоздики, бакенбарды заострены, как кинжалы, а на запястье красуются массивные часы, цена которых вполне под стать статусу их хозяина.

Да, Роналду не зря считают франтом. Но за внешним блеском я вижу и другую сторону его натуры — чувствительную. Боль от травмы ноги, которая будет определять его игру до конца текущего сезона и не позволит использовать весь потенциал на чемпионате мира, отражается на лице футболиста. С момента своего прихода в мадридский "Реал" в 2009 году он забил за клуб больше 240 голов и завоевал множество титулов и трофеев. В этом сезоне он забил за "Реал" 51 мяч. До конца сезона осталось всего две игры, можно бы и расслабиться... Но Роналду недоволен.

Те, кто близко его знает, говорят, что у него пунктик на почве самосовершенствования и что он никогда не останавливается на достигнутом. Я спрашиваю его об этом, и он подтверждает: "Я всегда стараюсь улучшить достигнутый результат. Завтра я буду лучше, чем сегодня, а через год я стану лучше, чем есть сейчас. Если я забил за сезон 50 голов, я буду стремиться забить 55. Люди говорят, что у меня на поле слишком серьезное лицо, что я мало улыбаюсь, и все такое прочее. Это потому что на поле я абсолютно сосредоточен на игре, а не на том, как я выгляжу. Мне важна победа".

СО СТОРОНЫ КАЖЕТСЯ, ЧТО БЫТЬ КРИШТИАНУ РОНАЛДУ — ЭТО СПЛОШНОЙ праздник, но на самом деле это вовсе не так легко. Его перфекционизм, стремление к успеху и адская смесь себялюбия и самокритики делают его жизнь вовсе не такой безоблачной, как мы думаем. Бóльшую часть своей карьеры он провел, доказывая, что действительно стоит тех денег, которые за него платят клубы, и это не могло не оставить на нем отпечатка.

Иногда кажется, что завышенные требования к себе его угнетают. Он ставит себе слишком высокую планку, а когда ее берет, то вместо радости от достижения поднимает ее еще выше. Как заметил британский спортивный журналист Барни Ронэй, когда Роналду на поле, то "складывается



КАК CR7 ПЕРЕХИТРИЛ СОПЕРНИКОВ

■ СИТУАЦИЯ

Роналду выполняет штрафной в матче против мюнхенской "Баварии" в полуфинале Лиги чемпионов–2014.

■ СТАНДАРТ

Закрутить или навесить мяч над стенкой в левый верхний угол ворот.

■ ХОД РОНАЛДУ

Предположив, что стенка подпрыгнет для перехвата мяча, Роналду пробивает прямой удар в левый нижний угол ворот.

■ УРОК

Для успеха нужны решимость, сообразительность и любознательность. Лидеры всегда стараются выжать максимум пользы из сложившихся обстоятельств и не забывают задавать себе два вопроса: "Почему?" и "А что если...?"

впечатление, что он старается переиграть не только соперников, но и всю публику на стадионе".

И чего парню не хватает? В его таланте нет никаких сомнений, Криштиану Роналду займет свое место в мировом футбольном пантеоне рядом с Пеле и Марадоной. Он хорош на любой позиции, он может забить любой ногой, у него отточенный дриблинг, мощный удар, он непревзойденный исполнитель штрафных, и его почти невозможно обогнать.

В современном футболе как никогда важны физические показатели — сила, скорость, выносливость. И у Роналду они на высшем уровне. А о его технике специалисты могут говорить часами, поэтому ограничимся несколькими цитатами.

Жозе Моуринью, главный тренер "Челси": "Роналду — игрок не с этой планеты".

Сэр Алекс Фергюсон, бывший главный тренер "Манчестер Юнайтед": "Криштиану Роналду — самый талантливый из всех, кого мне доводилось тренировать".

Эммануэль Адебайор, нападающий "Тоттенхэм Хотспур": "Когда смотришь на игру Роналду, не верится, что это происходит в реальном мире. Это больше похоже на компьютерную игру!"

Проиллюстрировать вышесказанное можно игрой героя нашей обложки в ноябре прошлого года в Стокгольме, во время решающего для сборных Швеции и Португалии отборочного матча за право выступить на ЧМ-2014. Под оглушительное скандирование шведских болельщиков "Месси! Месси! Месси!", надеявшихся фамилией главного конкурента Роналду вывести последнего из душевного равновесия и нарушить его концентрацию, Криштиану Роналду забил шведам три гола, после второго крикнув: "Здесь играю Я!"

Вот как объясняет секрет своего спокойствия сам Роналду: "Для достижения максимального результата необходимо сконцентрироваться на том, что ты делаешь. А для этого очень важно тренировать свое сознание. Если ты умеешь сосредотачиваться, никакие отвлекающие факторы тебе не помешают сделать то, что ты должен. Когда ты уверен в себе, ты сохраняешь спокойствие, что бы ни происходило. Чем упорнее ты работаешь и чем больше твоя самоотдача, тем увереннее ты становишься".

НЕ ТАЛАНТОМ ЕДИНЫМ РОНАЛДУ ОЧАРОВЫВАЕТ поклонниц и спонсоров, заключающих рекламные контракты. С фигурой у него тоже все в порядке, футболиста с более рельефной мускулатурой найти сложно. В этом смысле его можно назвать "улучшенным Бекхэмом". Роналду не просто великий спортсмен, а и эталон того, как великий спортсмен должен выглядеть.

И как у любой звезды, у Роналду есть не только поклонники, но и ненавистники. За что они не любят идеального спортсмена? За его звездность, за хмурый вид на поле, за самодовольную ухмылку, за то, как он надувает губки

ЭТАЛОНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

1 КРИШТИАНУ РОНАЛДУ (ПОРТУГАЛИЯ)
185 см, 80 кг; идеальный баланс скорости, силы и выносливости

2 ЭШТОН ИТОН (США)
185 см, 84 кг; чемпион-десятиборец и обладатель мировых рекордов

3 КОХЭЙ УТИМУРА (ЯПОНИЯ)
160 см, 54 кг; олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира

4 РИЧ ФРОНИНГ (США)
175 см, 88 кг; трое-кратный победитель CrossFit Games

5 ФРЕДЕРИК ВАН ЛИЕРДЕ (БЕЛЬГИЯ)
183 см, 74 кг; триатлонист, чемпион мира по Ironman

или даже плачет на поле, за множество самовлюбленных фотографий с обнаженным торсом, за избыток геля для волос, за обилие драгоценностей. Иными словами, за эго. Точнее, за внешние его проявления, которые действительно могут зашкаливать.

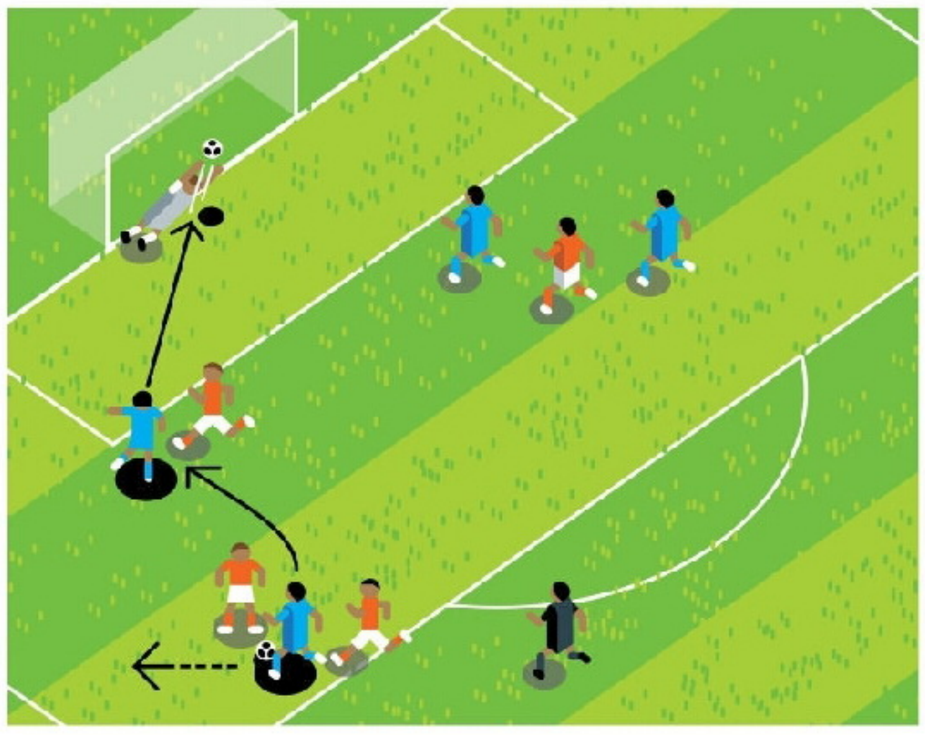
Роналду, например, носил щитки с собственным портретом. Он уверен, что его номер 7 обладает магическими свойствами. У него есть собственная линия мужского белья под маркой, конечно же, CR7. По слухам, этой же монограммой украшены окна, мебель и столовые приборы в его мадридском особняке. А чего стоит его ответ на вопрос о том, почему зрители на трибунах приветствуют его свистом: "Они просто мне завидуют, ведь я богат, красив, и я великий футболист". А в декабре прошлого года на острове Мадейра, в своем родном городе Фуншал Роналду "памятник себе воздвиг", основав музей, посвященный... ну конечно же, себе любимому. В Museu CR7 собраны различные вещи Роналду, его награды, мячи, футболки с автографами и даже восковая статуя героя. И можешь не сомневаться, что его уверенность в себе от этого только выросла, несмотря на насмешки некоторых недоброжелателей. "Мама меня всегда учила быть самим собой. А нравится это кому-то или нет — неважно. Зато это помогло мне развить сильный характер". И ведь не поспоришь!

ИМЕННО НА МАДЕЙРЕ, НА ВОЗВЫШАЮЩИХСЯ НАД ФУНШАЛОМ вулканических холмах, юный Криштиану Роналду душ Сантуш Авейру воспылал любовью к футболу. Классическая, в общем-то, история: бедная семья, мама-уборщица, папа-садовник, четверо детей в одной комнате сборного бунгало на окраине и стиральная машина на крыше, потому что в домике места для нее не было. У папы были пассии: Рональд Рейган, которому наш герой обязан своим вторым именем, футбол и выпивка. К счастью, не все увлечения родителя передались Криштиану Роналду, а вот любовь к футболу он ему привил — на радость миллионам зрителей. Узкие улочки, крутые спуски — отличное место для того, чтобы оттачивать работу ног и владение мячом. Если упустишь, бежать придется далеко и быстро, а если залетит в садик к соседям, могут и проколоть из вредности. Хочешь играть — не упускай мяч!

В Фуншале Роналду стал звездой детской футбольной команды и заработал прозвище "Пчелка" за энергию, с которой он носился по полю. Проигрывать юный Роналду не любил настолько, что мог расплакаться после неудачной игры. Поэтому ему ничего не оставалось, кроме как выигрывать. В 12 лет Роналду отправился попытать счастья и принять участие в отборе в молодежную академию лиссабонского "Спортинга". Как ни банально это звучит, но тренеры были покорены талантом юного Роналду, и подающий надежды подросток оставил родную Мадейру и перебрался в Лиссабон. Нельзя сказать, что ему там пришлось очень легко. Роналду скучал по семье, соученики дразнили его за провинциальный акцент, да и учеба в обычной школе давалась ему с трудом. После того как в 14 лет Роналду запустил в учителя стулом, он насовсем оставил учебники и сосредоточился на мяче. Упорные тренировки в сочетании с талантом очень скоро принесли плоды, и в 17 лет Роналду сыграл свой первый профессиональный матч. А когда он забил свой первый гол за "Спортинг", его мама так разволновалась, что ей понадобилась медицинская помощь. Игра юного Роналду настолько впечатлила тогдашнего тренера "Манчестер Юнайтед" сэра Алекса Фергюсона, что тот решил перекупить восходящую звезду. За ценой "Манчестер Юнайтед" не постоял — 12 миллионов фунтов за молодого игрока были и остаются суммой неслыханной. Не менее неслыханным был и "аванс", выданный Фергюсоном прыщавому юноше с брекетами в виде футболки с номером 7, под которым в "МЮ" играли такие звезды, как Джордж Бест, Эрик Кантона и Дэвид Бекхэм. Это была большая честь, но и не меньшая ответственность.

16 августа 2003 года Роналду впервые вышел на газон легендарного манчестерского стадиона "Олд Траффорд". Как написал в автобиографии Алекс Фергюсон, люди встретили его "так, как будто перед ними появился Мессия. Его талант невозможно было не заметить".

Не то чтобы он был ангелом без недостатков — чего-чего, а их хватало. Например, тот же Фергюсон отмечал излишнюю склонность Роналду к драматическим эффектам на поле и привычку слишком долго удерживать мяч, демонстрируя при этом эффектные, но вовсе не обязательно эффективные приемы. Но его упорство на тренировках



КАК CR7 ПРЕОДОЛЕВАЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

■ СИТУАЦИЯ

На матче Лиги чемпионов в 2013 году между Роналду с мячом и воротами возникают три защитника "Галатасарая".

■ СТАНДАРТ

Увести мяч к боковой и отдать оттуда прострельный пас вдоль ворот.

■ ХОД РОНАЛДУ

Роналду финтом обманывает одного защитника, обводит второго, ускоряется и пробивает по воротам прежде, чем третий защитник успевает вмешаться.

■ УРОК

В жизни и бизнесе конкуренты ожидают от тебя шаблонных решений. Будь смелее, играй сообразно своим силам и, главное, не забывай развиваться. Случай помогает тем, кто к нему подготовился. А те, кто не готов, могут даже не заметить подвернувшуюся возможность.

> **Я ПРЕДПОЧИТАЮ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ НА СЕБЕ. МЕНЯ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЕТ ТО, КАК ИГРАЮ Я, ЧЕМ ТО, КАК ИГРАЮТ СОПЕРНИКИ”**

РОНАЛДУ В ЧИСЛАХ, 2009-2014

“ЗОЛОТОЙ МЯЧ” **2**	ФОЛОВ ПРОТИВ РОНАЛДУ **414**	“ЛАЙКИ” НА FACEBOOK **89 млн**
“ЗОЛОТАЯ БУТСА” **3**	ФОЛОВ РОНАЛДУ **142**	“ФОЛЛОВЕРЫ” В TWITTER **28 млн**
ГОЛОВ ЗА ИГРУ **1.17**	КРАСНЫЕ КАРТОЧКИ **3**	ПОПУЛЯРНОСТЬ **84%**

и стремление меняться в лучшую сторону перевешивали все недостатки.

Стремительный взлет омрачила только семейная трагедия: когда Роналду было 20 лет, от болезни печени скончался его отец. (Здоровье отца разрушил алкоголь, поэтому Роналду практически не пьет даже тогда, когда это позволяет режим.) В некотором смысле умершего отца Роналду заменил Алекс Фергюсон. Под его опекой №7 в течение шести лет оттачивал технику, забивал все больше голов, помогал клубу защищать многочисленные титулы и завоевал свой первый “Золотой мяч” (2008 г.). Фергюсон отмечал, что самая главная черта характера Роналду — его стремление вести мяч к цели, несмотря на любые препятствия. “У футболистов есть много разновидностей смелости, но самая невероятная, как по мне, — это смелость принимать мяч всегда, в любых обстоятельствах”. Но настает пора, когда амбициозный сын хочет вырваться из-под родительской опеки. В 2009 году Роналду принимает предложение мадридского “Реала” и возвращается на континент. “Реал” заплатил за это “Манчестер Юнайтед” рекордную на тот момент сумму — 133 миллиона долларов. Приобретение оказалось весьма удачным — голы за “Реал” Роналду стал забивать практически в промышленном количестве. 33 — за первый сезон, 51 — за второй, 55 — за третий. Наивысшим триумфом Роналду в “Реале” (на данный момент, конечно же) можно считать победу весной этого года над “земляками” из мадридского “Атлетико” в состоявшемся в Лиссабоне финальном матче Лиги чемпионов. До финального матча он забил 16 мячей за “Реал” в играх Лиги чемпионов, выведя команду в финал. И хоть его роль в самом финале не была решающей — он забил гол в конце игры со штрафного, когда “Реал” и так выигрывал 3:1, — Роналду отреагировал на забитый мяч в своем стиле: сорванной в экстазе футболкой, игрой мышц и победным ревом. Кого-то столь эмоциональное поведение может раздражать, но спорить тут бессмысленно. Роналду своей игрой заслужил право быть собой, нравится это другим или нет.

ТЕ, КТО СЛЕДИТ ЗА ИСПАНСКОЙ ЛИГОЙ, ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ЗА ВРЕМЯ пребывания в “Реале” Роналду повзрослел и как личность, и как спортсмен. Скорость и сила по-прежнему на высшем уровне, завораживающая глаз техника стала еще филиграннее, а вот дурные привычки времен звездной юности в “Манчестер Юнайтед” ушли в небытие. Это тот самый пик карьеры, когда физические способности и эмоциональное развитие личности пересеклись в наиболее гармоничной точке. И главное, Роналду уже дорос до того, чтобы воспринимать это как достижение, а не как подарок судьбы.

Есть мнение, что забраться так высоко ему помогли его самоуверенность и перфекционизм. Есть также мнение, что он продержится на вершине столько, на сколько у него хватит вышеупомянутых “ресурсов”. Обычный человек в таких условиях давно бы сломался под гнетом собственного перфекционизма и тяжестью общественного мнения, которое является постоянным спутником игроков такого уровня, но Роналду, похоже, этим наслаждается.

В одном только Роналду не повезло. В другое время у него были бы все шансы стать звездой №1 в европейском футболе, но так совпало, что в этот же период на небосклоне клубного европейского футбола взошла еще одна сверхзвезда — аргентинец Лионель Месси. Месси совер-

шенно не похож на Роналду — ни характером, ни стилем игры, ни фигурой. Но четырехкратный обладатель "Золотого мяча", несомненно, доставил Роналду немало неприятностей самим фактом своего существования и постоянными сравнениями Роналду и Месси. Нельзя сказать, что Роналду живет в его тени, но тем не менее наличие столь сильного конкурента несколько омрачает славу Криштиану. Впрочем, конкуренция стимулирует развитие. Сам же Роналду говорит, что он не пытается переплюнуть Месси, а просто работает над собой. И добавляет: "Я предпочитаю сосредотачиваться на себе. Меня больше интересует то, как играю я, чем то, как играют соперники".

В ЗРОСЛЕНИЕ РОНАЛДУ НА ПОЛЕ НАВЕРНЯКА связано с абсолютно нефутбольным фактором — с его загадочным, но от этого не менее счастливым отцовством. 3 июля 2010 года на страничках Роналду в соцсетях появилась запись о том, что у футболиста родился сын. Для миллионов поклонников это была бомба, но, кроме радости, она вызвала вполне логичный вопрос: "А мама кто?" Ведь давняя подруга Роналду Ирина Шейк беременной замечена не была. Бульварные издания пестрили догадками, что это была суррогатная мать, но правды никто, кроме непосредственно причастных к процессу, так и не узнал. По слухам, молчание матери обошлось Роналду в 10 миллионов фунтов. Ну а со стороны все выглядело так, будто Роналду собственноручно соорудил свое подобие, причем совершенно спланированно — еще в 2007 году в автобиографической книге Роналду написал, что "я хотел бы стать отцом прежде, чем женюсь. Если это будет мальчик, он должен унаследовать мои футбольные гены. Не скажу, что я хочу иметь клона, но надеюсь, что он будет настолько похож на меня во всем, что это будет заметно с первого взгляда". И как я могу судить по тому, что увидел в личной ложе Роналду на мадридском стадионе "Сантьяго Бернабеу", мальчик действительно вылитый отец, включая улыбку и любовь показывать вытянутый вверх большой палец. Неудивительно, что папа от него без ума.

ЯНВАРЬ ЭТОГО ГОДА, ЦЮРИХ, ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ "Золотым мячом" ФИФА. Пеле с запечатанным конвертом в руках готовится огласить, кто же стал лучшим футболистом мира по итогам 2013 года. Прожектора подсвечивают троих претендентов на награду — Франка Рибери, Лионеля Месси и Криштиану Роналду. Пеле вскрывает конверт и, выдержав паузу, провозглашает имя победителя: "Криштиану Роналду!" Роналду в смокинге поднимается на сцену, вместе с ним в стилизованном под смокинг вязаном кардигане туда же выходит и Криштиану-младший. С трудом сдерживая слезы, ломающимся от волнения голосом Роналду благодарит свою семью и всех, кто помогал ему завоевать эту награду. Он счастлив, он купается в славе и поклонении... Как вдруг по лицу проскальзывает неуловимая тень, и восторг сменяется спокойной решимостью. Цель достигнута, и мыслями Роналду уже в новом сезоне, где победитель еще не определен. Что же, новый сезон испанской Лиги нынешним летом начался по расписанию, а значит, Роналду снова вышел на тропу самосовершенствования. Найдет ли он на ней очередной "Золотой мяч"? Время покажет. ■

"МАРАФОНСКИЙ" СМАРТФОН

Пожалуй, каждому владельцу смартфона случалось с тоской вспоминать те времена, когда аккумулятор телефона легко выдерживал неделю работы. Зарядное устройство давно превратилось в предмет ежедневного ношения, а некоторые особо запасливые граждане даже берут с собой дополнительную простенькую мобилку на случай, если в навороченном смартфоне закончится электричество. "Доколе?" — вопрошали они производителей смартфонов, гневно поднимая глаза к небу.

И Philips их услышал! И сделал смартфон Philips Xenium W6610 с батареей рекордной емкостью 5300 мА*ч и энергосберегающей технологией Xenium, обеспечивающей до 33 часов разговоров или до 16 часов работы в Интернете. А в остальном это самый обычный смартфон — разумеется, в лучшем смысле этих слов. Четырехъядерный процессор, 5-дюймовый OGS-дисплей с матрицей IPS, защищенный сверхпрочным японским стеклом Asahi Glass Dragontrail II, 1 ГБ оперативной памяти, 8-мегапиксельная основная камера со вспышкой и светосильным объективом и даже поддержка двух полноразмерных SIM-карт. И еще один приятный бонус — поддержка управления в перчатках. Хоть зима и нескоро, но надо быть готовым. Смартфон Philips Xenium W6610 можно приобрести в интернет-магазине *WWW.STYLUS.UA*.

Но это еще не все! Если при заказе по телефону 044 520 520 0 или через сайт ты назовешь пароль "Men`s Health", то получишь в подарок сертификат на 100 грн. и бесплатную доставку по Украине.

Реклама

ПУТЬ К ЗВЕЗДНЫМ КУБИКАМ

ЖИР — СЖЕЧЬ, МЫШЦЫ — НАРАСТИТЬ: 28 ДНЕЙ НА ВСЕ

РОНАЛДУ НЕ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ футболистов мира, он еще и обладатель шикарных кубиков на животе. Вряд ли тебе удастся повторить его футбольные успехи, но что касается пресса, то тут ты вполне можешь принять вызов и посоревноваться с Криштиану за звание "Мистер Стиральная Доска". Залог успеха здесь — правильно выбранная стратегия. Запомни: кубики появляются не от сотен тысяч скручиваний, а от высокоинтенсивных упражнений, задействующих мышцы всего тела и стимулирующих метаболизм. Посвяти 28 дней тренировочной программе со стр. 58–59, и, кроме более мускулистого торса, наградой тебе будет развитие взрывной скорости и силы — тех качеств, которые выделяют Роналду на поле.

ФОРМА, КАК У РОНАЛДУ

ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛА, СКОРОСТЬ И НЕСОКРУШИМАЯ ВОЛЯ К ПОБЕДЕ — БЕСПРОИГРЫШНАЯ КОМБИНАЦИЯ, НЕ ТАК ЛИ?

ВЫНОСЛИВОСТЬ

За игру Роналду пробегает не меньше 10 километров. Не в последнюю очередь благодаря этому у него такой низкий уровень подкожного жира. В играх элитных футбольных клубов судьба матча зачастую решается в 20 последних минут, и именно в этом временном промежутке Роналду в прошедшем сезоне забил более четверти голов, сохраняя отличную форму на протяжении всего матча.

МОЩЬ

Роналду славится своим ударом, совмещающим силу и техничность. Мало того что он способен направить мяч в ворота со скоростью под 120 км/ч — благодаря филигранной технике выполнения штрафных ударов он способен закрутить мяч так, что отклонение траектории полета от прямой линии может достигать более 2,5 метров!

ФАКТОР X

Роналду умеет обрабатывать игровую информацию быстрее других игроков. А спортсмены умеют обрабатывать ее быстрее, чем обычные люди. За секунду глаз спортсмена успевает посмотреть в 7 разных мест, тогда как нетренированный человек — не более чем в 5. Поэтому, когда Роналду бежит с мячом, его глаза сканируют поле, а подсознание выбирает нужную комбинацию движений из наработанного годами тренировок арсенала.

СКОРОСТЬ

В среднем за игру Роналду совершает 33 забега на короткую дистанцию, развивая при этом скорость до 31 км/ч. Взрывные ускорения и способность рассчитывать свою скорость относительно скорости мяча позволяют ему избегать офсайдов. К тому же благодаря отличному чувству равновесия и координации он может молниеносно менять направление движения, обматывая защитников.

СИЛА

По результатам исследования, проведенного норвежскими учеными, физические возможности элиты профессионального футбола позволяют игрокам приседать даже с 200-килограммовым отягощением. Нападающим необходимы мощные квадрицепсы для борьбы за мяч в воздухе и для ударов головой. Задокументированная высота прыжка Роналду с обеих ног в игре — почти 79 см, то есть он может ударить головой по мячу на высоте 260 см.

ТРЕНИРОВКА

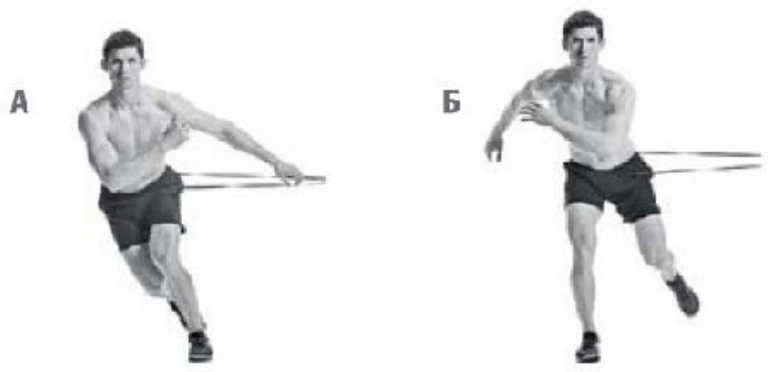
ИНСТРУКЦИЯ

Выполняй каждую из трех нижеприведенных тренировок по разу в неделю с перерывом в 48 часов между ними. Например: №1 — в понедельник, №2 — в среду, №3 — в пятницу. Первых два упражнения из каждой тренировки (упражнения А) выполняй как суперсет — одно за другим, без отдыха. Всего делай по 4 суперсета с 2-минутными перерывами. Два последних упражнения (В) тоже выполняй как суперсеты, но в 3 захода.

1

А1 | "СКЕЙТЕРЫ" С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ

Прикрепи тренировочный жгут к столбу, стань так, чтобы столб оказался сзади и слева от тебя, наложи петлю жгута себе на пояс. Отведи таз назад **(А)** и прыгни вправо и вперед **(Б)**. Сделай пять повторов, затем повтори упражнение, но прыгай влево.



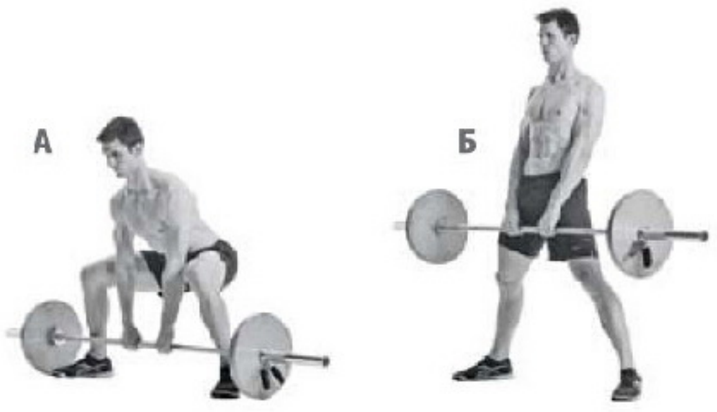
А2 | ПОКАТАЙ КОЛЕСИКО

Стань на колени, возьмись обеими руками за ручки колесика для пресса **(А)** и выкати его как можно дальше, удерживая спину прямой, а ягодичные мышцы напряженными **(Б)**. Усилием мышц кора вернись в исходное положение и повтори упражнение (всего 6 повторов). Вместо колесика можешь использовать штангу с 5-килограммовыми блинами.

2

А1 | СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

Расставь ноги на полторы ширины бедер, носки чуть разверни наружу. Возьмись за штангу **(А)**. Не округляя спины, встань, одновременно подавая таз вперед и удерживая штангу максимально близко к себе **(Б)**. Выполни 3 повтора.



А2 | ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ОДНОЙ РУКОЙ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ

Ляг на горизонтальную скамью, удерживая гантель в прямой левой руке над грудью **(А)**, затем опусти гантель к боку **(Б)**. Сделай по 8 повторов для каждой руки.

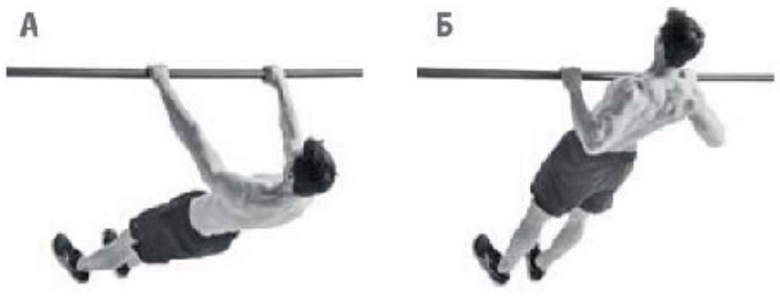
3

А1 | ОБРАТНЫЕ ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ

Удерживая штангу на верхней части груди и передней части плеч с помощью пальцев **(А)**, шагни правой ногой назад и опустись в выпад **(Б)**. Задержись в нижнем положении, затем вернись в исходное. Сделай 6 повторов, затем еще 6 — для левой ноги.

А2 | ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

Опусти перекладину на уровень пояса, возьмись за нее прямым хватом на ширине плеч **(А)** и подтянись, достав грудью до перекладины **(Б)**. Медленно опустись в исходное положение. Сделай 10 повторов.



"КУБИЧЕСКОЕ" МЕНЮ

Шеф-повар португальской сборной по футболу Луиш Лаврадор утверждает: для того чтобы явить пресс миру, достаточно избегать алкоголя и жареной пищи, а в остальной еде соблюдать умеренность.

ЗАВТРАК
Каша/мюсли/хлопья, фрукты, хлеб, свежевыжатый сок и чай

ОБЕД
Овощной суп, овощной салат, паста с порцией белков (например, с куриной грудкой на гриле)

УЖИН
Что-нибудь цельнозерновое, вареные овощи плюс порция белков (например, сибас на гриле)

ПЕРЕКУСЫ
(второй завтрак и полдник) Йогурты, фрукты, сухофрукты, чай с медом

B1 | ВЫПАДЫ С ПОДШАГОМ С ГАНТЕЛЯМИ

Возьми в каждую руку по гантели **(А)**, левой ногой шагни вперед и опустись в выпад **(Б)**, а поднимаясь, подставь правую ногу к левой. Повтори упражнение 16 раз, по 8 выпадов на каждую ногу.

А

Б

B2 | ПОДТЯГИВАНИЯ

Возьмись за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повисни на прямых руках, скрестив лодыжки **(А)**. Подтянись, прикоснувшись грудью к перекладине, затем опустись почти до конца **(Б)**. Сделай 6 подтягиваний.

А

Б

B1 | ПОДЪЕМЫ ТАЗА СО ШТАНГОЙ

Ляг на пол на спину, разместив гриф штанги на уровне пояса. Ноги согнуты в коленях, стопы полностью на полу **(А)**. Поднимай таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от коленей до плеч **(Б)**. Задержись в верхней точке, затем вернись в исходное. Выполни 12 повторов.

А

Б

B2 | ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ ОДНОЙ РУКОЙ

Возьми гантель в правую руку, а левой упрись в скамью перед собой **(А)**. Гантель свободно висит в прямой руке, ладонь повернута на себя. Подтяни гантель к боку **(Б)**. Сделай по 8 повторов каждой рукой.

А

Б

B1 | ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК ОДНОЙ НОГОЙ С ОПОРОЙ НА ДВЕ СКАМЬИ (НОГИ И ПЛЕЧИ НА ВОЗВЫШЕНИИ)

Поставь две скамьи на расстоянии приблизительно 1 м друг от друга. Верхней частью спины обопрись на одну скамью, левой ногой упрись в другую, а правое колено подтяни к груди **(А)**. Подними таз максимально высоко **(Б)**. Выполни 10 повторов, смени опорную ногу и сделай еще 10.

А

Б

B2 | ОТЖИМАНИЯ ЙОГА

Прими упор лежа **(А)**. Сгибая руки и удерживая тело прямым, опустись так, чтобы грудь почти касалась пола **(Б)**. Отжимаясь, максимально высоко подними таз **(В)**. Вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов.

А Б В

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, BETH BISCHOFF, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: L-DOPA

ТРЯДА НЕ-ПЕ-НА

Это только кажется, что жизнь сковала тебя цепями и выхода нет. Ум, решимость, отвага, сила — все необходимое, чтобы разорвать монотонную ткань будней, — в тебе уже есть. А Men's Health даст совет и покажет, на кого равняться, — для вдохновения.

БУДЬ ТРЕЗВ, КАК ЭМИНЕМ И ЭЛИС КУПЕР
62>

30 ИДЕЙ ДЛЯ СЕКСА — НАЛЕТАЙ, ТОРОПИСЬ...
70>

КАК ИНВАЛИД МОРЕ ПОКОРИЛ
78>

ЕДА НЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
84>

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СНОВА ЗДОРОВО

НАДОЕЛИ ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ, НО ТЫ НИКАК НЕ МОЖЕШЬ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ПИТЬ, НЮХАТЬ ИЛИ ЗАКИДЫВАТЬСЯ? УЧИСЬ У ЗНАМЕНИТЫХ МУЗЫКАНТОВ. ОНИ ПОТРЕБИЛИ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НЕ ОСИЛИТ И ВЕСЬ ТВОЙ МИКРОРАЙОН. НО СМОГЛИ ЗАВЯЗАТЬ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

БОББИ ГИЛЛЕСПИ

СМЕНИ СКОРОСТЬ

Пациент: РОБЕРТ ГИЛЛЕСПИ, 1962 г.р.
Диагноз: наркотики (амфетамины, ЛСД)
Лечение: футбол и плавание
Итог: восстановление когнитивных способностей; творческий подъем – пациент утверждает, что без веществ психоделическую музыку сочинять проще, чем под ними

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

В детстве будущий солист Primal Scream играл в футбол, увлекался марафонским бегом и любил The Velvet Underground. Перевалив через половое созревание, юноша подумал, что совмещать занятия спортом с увлечением музыкой вроде невозможно, – и выбрал рок-н-ролл. В конце 80-х – начале 90-х, когда Гиллеспи добился первых успехов на музыкальной сцене, в моде была синтетика. "Я экспериментировал со "спидами", "кислотой", экстази – и это была очень, очень долгая вечеринка", – рассказывает Бобби. Годы химических оргий не прошли даром. В 2001 году музыкант устроил скандал в лондонском метро: поругался с аудиодинамиком, через который транслировалось объявление о ремонтных работах в подземке. В 2002-м девушка Гиллеспи рассказала журналистам NME, что ее бойфренд не в состоянии находиться один дома, так как не может сам себя покормить и страдает приступами паранойи. Расстройство личности – характерный побочный эффект в результате злоупотребления экстази и ЛСД. Вдобавок эти препараты вызывают хроническое недосыпание, снижают иммунитет, разрушают клетки мозга и в 4 раза повышают вероятность инсульта (исследования ученых Университета Суррея, Университета Пенсильвании и Университета Алабамы).

Сейчас

Роберт Гиллеспи завязал в 2008 году и подсел на витамины и кардио. Он каждый день бегает, 2–3 раза в неделю ходит в бассейн, играет в футбол и настольный теннис: "Большой теннис, на мой взгляд, требует слишком много усилий, зато в пинг-понг я могу играть долго, он обеспечивает меня кучей эндорфинов". Гиллеспи даже брал с собой теннисный стол в один из туров.

ПОМЕТКИ

ПИНГ-ПОНГ И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, В КОТОРЫХ ТРЕБУЮТСЯ ТОЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ВОССТАНАВЛИВАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ИСТОЩЕННОЙ ЦНС, ТРЕНИРУЯ ВХОДЯЩИЕ В НЕЕ МОТОРНЫЕ СИСТЕМЫ, А ТАКЖЕ ДОЛГОВРЕМЕННУЮ ПАМЯТЬ*

3 часа футбола в неделю нормализуют давление у гипертоников**

РЕГУЛЯРНЫЕ ПОХОДЫ В БАССЕЙН СНИЖАЮТ СТРЕСС У 70% ЛЮДЕЙ***

ВИТАМИН К РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ЗАЩИЩАЯ СОСУДЫ И НАЛАЖИВАЯ СНАБЖЕНИЕ КОСТЕЙ ЭТИМ МИНЕРАЛОМ****

*Токийский университет, **Scandinavian Journal of Medicine & Science,
***Маркетинговая компания Ipsos MORI , ****Университет Йорка, Калифорнийский университет

РЕКОМЕНДАЦИИ

ВСЕМ – НА ДНО

Держи тренировку от Алана Рейпли, экс-капитана британской сборной по плаванию. Она зальет тебя эндорфинами и поможет накачать торс.

Что	Как	Зачем
Разогрев	Стретчинг, а затем заплыв в спокойном темпе. На все 10 минут	Ты не только готовишь тело к нагрузке, но и настраиваешься на тренировку.
Хедлайнер	Заплыв в среднем темпе с ускорениями по 10–15 м через каждые 100 м в течение 40 минут	Во время спринтов греби на пределе, и ты получишь лошадиную дозу эндорфинов.
На бис	Заплыв в спокойном темпе, 10 минут	Чтобы снять стресс. Невесомость, которую ты ощущаешь в воде, оказывает психотерапевтический эффект.

ФОТО: АНАСТАСИЯ МАРКЕЛОВА, CAMERA PRESS/FOTODOM, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, TASS-PHOTO

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Пациент: ЭЛИС КУПЕР, 1948 г.р.
Диагноз: алкоголь, наркотики (крэк)
Лечение: регулярные занятия гольфом
Итог: устойчивое воздержание; повышенная работоспособность: на своих концертах 66-летний музыкант 2 часа носится по сцене без отдыха

За 50 лет на сцене тело, при рождении носившее имя Винсент Дэймон Фурнье, повидало многое. В начале карьеры отец шок-рока нажимал на виски и пиво. В нетрезвом виде он вел себя смирно, поэтому рассказов о пьяных дебошах Элиса Купера ты не найдешь. Но зато он проводил со стаканом ночи напролет и не просыхал годами. Как результат, в 29 лет рокеру пришлось лечиться от алкогольной зависимости в психушке. На дворе стоял веселый 1977 год: завязав со спиртным, Элис начал курить крэк. Следующие 5 лет он помнит плохо. В 1983 году от музыканта сбежала жена, и он с горя ускорился еще. "О, это были неистовые времена. Но я понял, что заигрался, когда по утрам стал кашлять и блевать кровью", — говорит Элис. В больнице выяснилось, что на крэке рокеру оставалось жить от силы пару недель. Отлежавшись, Купер вернул жену и завязал по-настоящему.

Если бы не это решение, то Элис Купер уже давно присоединился бы к пантеону мертвых рок-музыкантов. Крэк (кристаллическая форма кокаина, употребляется курением) крайне опасен для легких. Одного раза достаточно, чтобы нарушить работу респираторной системы на несколько дней. В этот период пациент словно болеет эмфиземой или воспалением легких, а Элис употреблял наркотик регулярно и годами.

Сейчас

30 лет трезвости и регулярных занятий спортом дают о себе знать. "Я никогда не был в лучшей форме, чем сейчас", — говорит сам Купер. Обрати внимание, как бодро этот пенсионер подтягивается на виселицах во время концертов (между прочим, 5 выступлений в неделю). Эти шоу — сами по себе отличная тренировка, а в перерывах между ними музыкант бегает и занимается на кардиотренажерах, чтобы постоянно держать себя в тонусе. Однако главное оружие Элиса в борьбе со слабой плотью — это гольф. Купер уже много лет играет практически каждый день независимо от погоды. Зачем? "Гольф — это не просто еще один способ испортить прогулку. На поле, чтобы точно бить, необходимы выносливость и гибкость. Во время тренировок я выполняю много упражнений для развития именно этих качеств".

ПОМЕТКИ

ПЕЙ КОФЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ. УЛУЧШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ДЕЙСТВИЕМ КОФЕИНА ПОДТВЕРЖДАЮТ 29 АВТОРИТЕТНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ*

2000 шагов в день (полчаса гольфа) плюс к твоей обычной активности — минус 8% риска получить болезнь сердца**

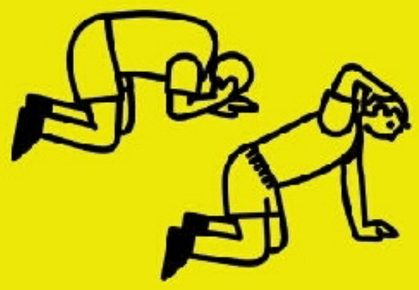
СКОШЕННАЯ ТРАВА ВЫДЕЛЯЕТ 5 ЛЕТУЧИХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПРИ ВДЫХАНИИ ЗАЩИЩАЮТ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА ОТ СТРЕССА***

*Journal of Strength and Conditioning Research, **Журнал Lancet, ***Университет Квинсленда

РЕКОМЕНДАЦИИ

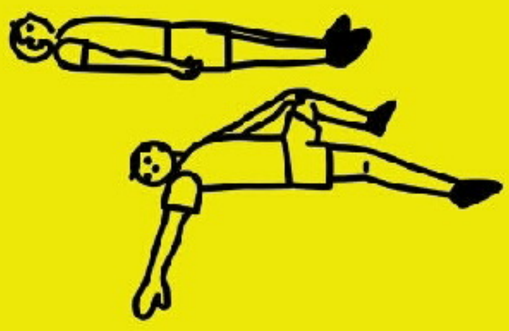
НУ ТЫ ЗАГНУЛ

Эта тренировка нужна, чтобы мощно бить (клюшкой) и долго жить.



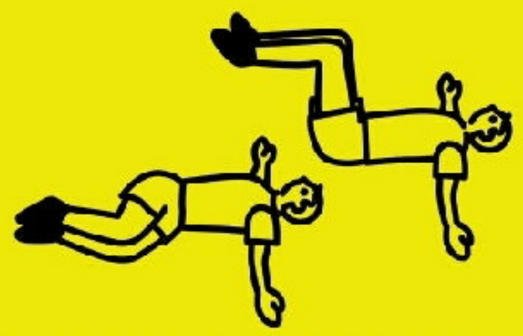
1. "Складной стол"

Встань на четвереньки. Правую ладонь положи на затылок, как на рисунке. Вдохни и, сохраняя спину прямой, подними правый локоть как можно выше. Теперь выдохни. Сохраняй это положение в течение еще 4 вдохов-выдохов, а затем смени руку и повтори. Переходи к следующему упражнению.
ЗАЧЕМ Повышает мобильность грудного отдела позвоночника и увеличивает гибкость тазобедренных суставов.



2. Повороты лежа

Ляг на спину, согни правую ногу в колене, а правую руку вытяни в сторону. Теперь, не отрывая плеч от пола, на вдохе разверни таз влево, как на рисунке. Можешь помочь себе, нажимая левой рукой сверху на правое колено. Выдохни, вернись в исходное положение и сделай еще 4 повтора, а затем смени сторону и повтори. Переходи к следующему упражнению.
ЗАЧЕМ Повышают подвижность тазобедренных суставов.



3. Боковые скручивания

Ляг на спину, вытяни руки в стороны и подними ноги, согнув их под прямым углом в коленях и направив бедра строго вертикально вверх. Теперь, на вдохе скручиваясь в поясничном отделе позвоночника, опусти колени влево, выдохни, вернись в исходное положение и опусти колени в правую сторону. Это один повтор. Сделай таких 10.
ЗАЧЕМ Делают гибче спину и укрепляют мышцы кора.

ЭЛИС КУПЕР

ИЗГОНИ СВОИХ ДЕМОНОВ

ЭМИНЕМ

СЛЕЗАЙ С КАЧЕЛЕЙ

ПАЦИЕНТ: МАРШАЛЛ МЭТЕРС, 1972 Г.Р.
Диагноз: наркотики (синтетические опиоиды и транквилизаторы)
Лечение: бег
Итог: выход из делирия; возвращение нормального веса; творческий подъем

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

В 2002 году Эминем проводил по 16 часов на съемочной площадке фильма "8 миля". Чтобы успеть выспаться за оставшееся время, он начал принимать транквилизаторы. Через 4–5 месяцев выработалось привыкание, пришлось превышать рекомендованную дозу. А потом оказалось, что от такой дозы "транков" с утра все болит и трясется, — и рэпер начал принимать опиоиды. Теперь на завтрак у него была ударная доза гидрокодона, чтобы, как он говорит, "нормально себя чувствовать". Гидрокодон был у Маршалла Мэтерса также на обед и полдник — в среднем выходило 20–30 таблеток в сутки (при норме не больше 6 пилюль). На ужин были два вида транквилизаторов, за ними же Эминем вставал пару-тройку раз ночью (в сумме выходило 40–60 таблеток в сутки). Такой способ употребления некоторые называют "качелями".

Синтетику Маршалл заедал фастфудом. Рэпер растолстел до 105 кг (при росте 172 см), его перестали узнавать фанаты. Новую музыку он бросил писать в 2004-м, а период с 2005-го по 2007 год вообще плохо помнит. Неудивительно — под действием опиоидов 60% зависимых теряют способность ясно мыслить и запоминать (исследование ученых Университета Суррея).

В 2007 году музыкант добавил в свою диету метадон (еще один опиоид) и загремел в больницу с передозировкой. Эминему повезло, что его вовремя нашли близкие, — передозировка опиоидами часто приводит к потере сознания, а бывает, и к угнетению дыхания. Отключившийся человек просто задыхается.

Сейчас

После больницы Эминем начал ходить на собрания "Анонимных наркоманов", но там ему не понравилось — анонимы через одного просили у него автограф. Тогда музыкант обзавелся личным психотерапевтом, а также "спонсором" (в США так называют завязавших пьяниц и/или наркоманов, которые помогают побороть зависимость тем, кто пока не уверен в своей силе воли). Роль спонсора Эминема взял на себя Элтон Джон. Рэпер может позвонить (и звонит) Элтону в любое время суток, если опять чувствует тягу к химии. С таблеток Эминем переключился на бег, чтобы вернуть худощавое тело. Начал с 6 км в день, сейчас — уже 26. Еще одна резкая перемена — это отказ от любой нездоровой пищи. Например, он строго следит за тем, чтобы не съесть что-нибудь с маргарином или не выпить что-нибудь с аспартамом.

И кстати, он снова начал писать музыку. Вот последние новости: The Marshall Mathers LP 2, восьмой альбом Эминема, занял вторую строчку в списке самых продаваемых пластинок 2013 года в США.

ПОМЕТКИ

СО "СПОНСОРОМ" У ЗАВИСИМОГО В 3 РАЗА БОЛЬШЕ ШАНСОВ ОСТАВАТЬСЯ ТРЕЗВЫМ, ЧЕМ В ОДИНОЧКУ*.

Тот, кто пробегает в неделю от 40 до 100 км, может получить бонус к продолжительности жизни (аж до 16 лет) в сравнении с ленивым толстяком**

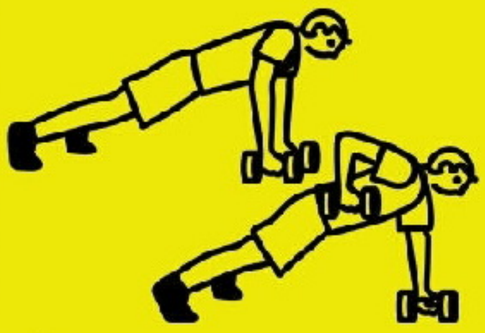
ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, НА 24% СНИЖАЕТ РИСК КОРОНАРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ***

*Университет Нью-Мексико, **Федеральный университет Австралии, ***ВОЗ

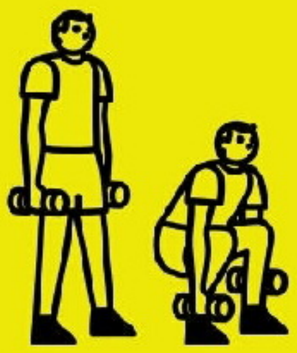
РЕКОМЕНДАЦИИ

ЛУЧШЕ КАРДИО

Держи 15-минутную высокоинтенсивную тренировку с небольшими весами, которая задействует все главные мышечные группы и оказывает такое же положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, как 5-километровая пробежка. Для каждого упражнения выполняй 3 подхода по 12 повторов.



1. Отжимания на гантелях с тягой
Прими исходное положение, стоя руками на расположенных параллельно гантелях. Отжавшись, потяни правую гантель к поясу. Вернув снаряд на место, повтори тягу другой рукой. Это один повтор.



2. Махи с гантелями + присед
Поставь ноги на ширине плеч, подними руки с гантелями к подбородку и сделай каждой по маху перед собой, как будто ты бьешь воображаемому сопернику в подбородок. Затем опустись в присед. Это один повтор.

3. Выпрыгивания из приседа
Возьми в руки гантели (ладони направлены друг на друга) и опустись в присед. Выпрыгни и, приземлившись, подними к груди руки с гантелями (грифы в одну линию, ладони направлены на тебя). Это один повтор.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Пациент: СЕРГЕЙ МАЗАЕВ, 1959 г.р.
Диагноз: алкоголь
Лечение: плавание, хоккей и баня
Итог: алкогольная деградация личности и здоровья приостановлена; тяга к спиртному отсутствует

Алкогольный стаж у Сергея Мазаева — едва ли не больше, чем музыкальный. "Я был хроническим алкоголиком. Запойным. Пил с детства, с одиннадцати лет", — рассказывал он в интервью белорусской газете "Салідарнасць". Завязать же у него получилось только в 46, после четырех лет сражений с зеленым змием.

До этого было, как водится, многое. Музыканта чуть не убили на улице в пьяной драке, он растолстел и стал терять себя. Потом перепробовал все существующие методы лечения алкогольной зависимости, кроме черной магии: от метода "12 шагов" и "Анонимных алкоголиков" до "торпеды", то есть зашитой под кожу таблетки с веществом дисульфирамом, которое останавливает процесс расщепления спирта в организме на стадии образования ядовитого уксусного ацетальдегида. Врачи объяснили: если с "торпедой" Сергей выпьет хоть стопку водки, то, скорее всего, умрет от отравления.

Специалисты Департамента здравоохранения США недавно выяснили, как именно происходит формирование алкогольной зависимости. Если злоупотреблять алкоголем годами, то функции контроля поведения начинают переходить из области мозга, отвечающей за осознанную деятельность, в область, где формируются привычки. Хронический алкоголик просто-напросто лишается способности принять какое-либо волевое решение, в том числе и решение бросить пить. Становится роботом. Так что помощь специалистов — вещь не стыдная, а необходимая, если ты хочешь добиться устойчивого результата.

В нашем случае все получилось. Мазай и без поддержки медицинскими препаратами за 9 лет не выпил ни капли. Бери пример!

Сейчас

Мазаев несколько раз в неделю ходит в бассейн, также играет в хоккей. Сидел на бессолевой диете и похудел со 105 до 90 кг. Еще одно оружие музыканта в борьбе с зависимостью — баня. Сергей уверен, что именно парная ускорила его возвращение в мир трезвенников, так как помогла быстро вывести алкогольные токсины. ■

ПОМЕТКИ

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ НАГРУЖАЕТ СУСТАВЫ, ПО СРАВНЕНИЮ С БЕГОМ*

Люди, регулярно посещающие сауну, болеют инфекционными заболеваниями в 2 раза реже**

ЕСЛИ ГИПЕРТОНИК СНИЗИТ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ С 3,3 Г ДО 1 Г В ДЕНЬ, ВЕРХНЕЕ ДАВЛЕНИЕ У НЕГО ОПУСТИТСЯ НА 22,7 ММ, НИЖНЕЕ — НА 9***

*Университет Массачусетса, **Госпиталь Эрлабрунн, Германия, ***Госпиталь принцессы Александры, Австралия

РЕКОМЕНДАЦИИ

ДИЕТА

Сергей Мазаев предпочитает блюда средиземноморской кухни. Во-первых, это вкусно. Во-вторых, у средиземноморцев полно детокс-рецептов, помогающих организму восстановиться после длительного отравления токсинами. Таков, например, этот рецепт любимого супа музыканта.

Минестроне с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г бекона, нарезанного полосками
- 1 стебель лука-порея, нарезанный колечками
- 1 морковь, нарезанная кружочками
- 1 стебель сельдерея, крупно нарезанный
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1,2 л овощного бульона
- 400 г помидоров, очищенных от шкуры и мелко нарезанных
- 400 г консервированной белой фасоли из банки
- 50 г фузилли или других небольших макаронных изделий
- 1 горсть листьев базилика
- 1 кочан савойской капусты, нарезанный соломкой

ГОТОВЬ ТАК

1. Обжарь на оливковом масле бекон, порей, морковь, сельдерей и лук в сковороде с высокими бортиками. Время: 8 минут
2. Добавь в посудину бульон, помидоры, накрой крышкой и потуши. Время: 20 минут
3. Закинь под крышку фасоль с фузилли и снова потуши. Время: 10 минут
4. Сними крышку, насыпь сверху на суп базилик и савойскую капусту, дай побулькать еще 10 минут и разливай по тарелкам.

СЕРГЕЙ МАЗАЕВ

У НАС — НОВЫЙ МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

02

СЕКС

ОТРЫВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

ДЕРЖИ MH-ОРГАНАЙЗЕР ДЛЯ НАЛАЖИВАНИЯ И РАЗВЕРТЫВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ. РОВНО ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ТЫ НЕ УЗНАЕШЬ НИ ЕЕ, НИ СЕБЯ — НИ ВАШ СОЮЗ.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

ФОТО: CORBIS/ALLOVERPRESS

Если не заменять в твоем сексе детали, то далеко он тебя не увезет. Мы в редакции поломали голову, вспомнили все, что знаем об этом акте любви, и сгенерировали для тебя и твоей пассии список идей, который встряхнет любые отношения. Больше никаких 15 минут в миссионерской по четвергам после ужина! Затея такая: ты внимательно просматриваешь секс-лист и отмечаешь идею, которая заинтересовала тебя (ставишь галочку в синем квадрате). Потом даешь журнал жене/подруге, и она (отдельно от тебя!) проделывает все то же самое (ее квадраты — розовые, понятно).

Те пункты, которые заработают два креста, — обязательны к исполнению. Можешь реализовать их в течение месяца в той последовательности, что предлагаем мы (вы оба выбрали идеи №2 и №6? Что ж, во вторник у вас будет прелюдия с фантазией, а в субботу — секс в машине), можешь переставлять местами. А нумерацию пунктов мы ввели для того, чтобы ты не конфузился при обсуждении планов. Не "Давай займемся анальным сексом!", а "Что насчет пункта №14?". Короче, ты все понял, не маленький. Поехали!

01
Спонтанный секс

КАК Подкарауль ее на выходе из душа; нападай без объявления войны, пока она моет посуду; да хоть бы и усади на домик для кота, в порыве страсти сбросив за шкирку законного обитателя. Где угодно, но не в спальне: 80% опрошенных социологами женщин заявили, что главное во внезапном сексе — необычное место.

СОВЕТ Водрузи подругу на стиральную машинку, работающую в режиме отжима, и следуй ритму бытовой техники. Никто не уйдет разочарованным.

ты: **она:**

02
ПРЕЛЮДИЯ С ФАНТАЗИЕЙ

ЗАЧЕМ Промежуток времени от возбуждения до оргазма в среднем у мужчин короче, чем у женщин: 7 минут против 15. Будь вы гонщиками, ты бы уже финишировал, когда она едва доехала бы до середины трассы. Помоги ей разогреться перед стартом.

СОВЕТ Оставь красотку в белье на минуту-другую, а сам разжигай страсти, пользуясь руками. Она оценит ласки сквозь ткань белья и будет взбудоражена медленным приближением развязки.

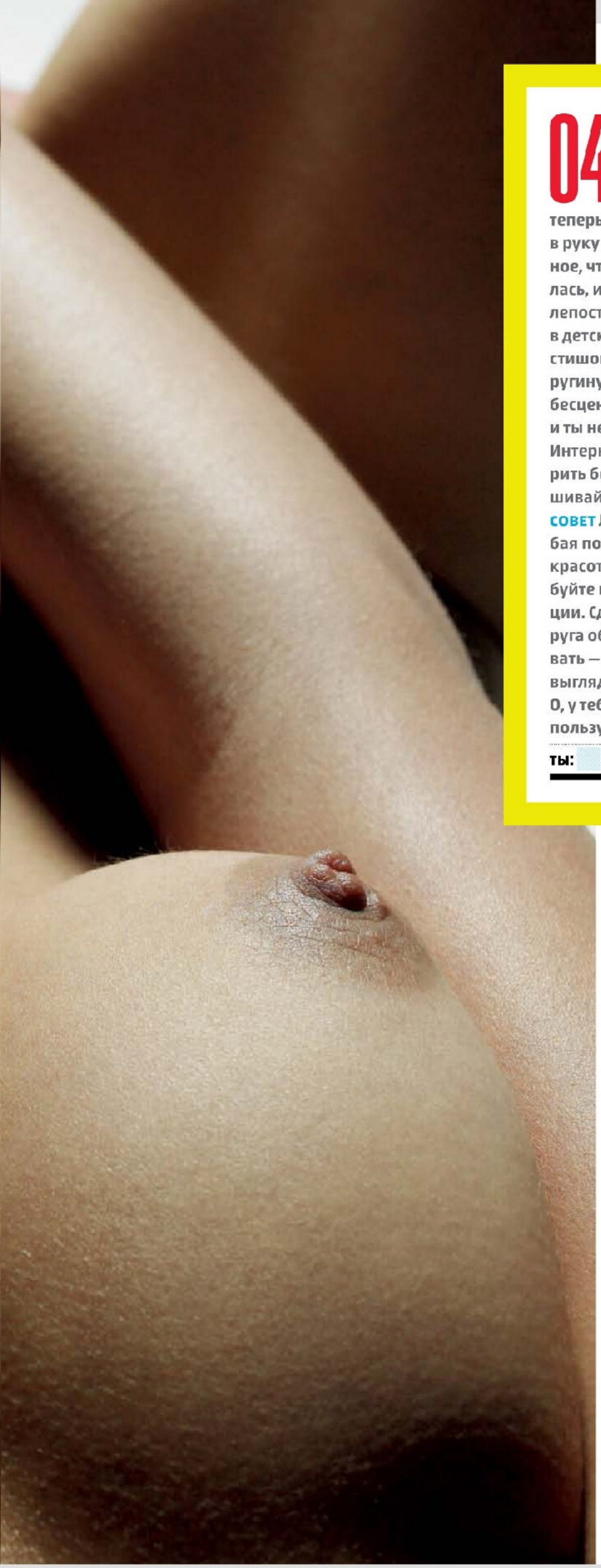
ты: **она:**

03
Секстинг

КАК Пописывай ей с работы эротические СМС с подробностями или, если ты гордый обладатель рельефного живота и других признаков незаурядной фигуры, отправляй ей свои фотографии. Если верить опубликованным в издании Archives of Sexual Behavior исследованиям, твоя подруга к такому не останется равнодушной. Не отправь случайно эсэмэску ее маме.

СОВЕТ Начни с того, что припомни ваш последний секс: с явным удовольствием опиши, чем она пахла и что с тобой делала.

ты: **она:**



04 ДОМАШНЕЕ ВИДЕО

КАК Статичные съемки домашней видеокамерой теперь не модны. Теперь так: взял в руку телефон — и поехали. Главное, чтобы твоя актриса расслабилась, иначе это видео побьет по нелепости даже запись утренника в детском саду, на котором ты читал стишок. Во-первых, снимай на подругину трубку — она будет знать, что бесценные кадры в безопасности и ты не отправишь их на просторы Интернета, едва она откажется варить борщ. Во-вторых, щедро отвешивай комплименты.

СОВЕТ Лучшую картинку дает любая позиция, в которой ты видишь красоткину попу перед собой. Пробуйте позу "по-собачьи" и вариации. Сделайте это стоя, и пусть подруга обопрется на стол или кровать — напряженные мышцы будут выглядеть на пленке сексуальнее. О, у тебя есть в спальне зеркало? Используй! Нет? См. пункт №8.

ты: она:

05 Связывание

ЗАЧЕМ Перевязывать запястья шарфиком да галстуком — это все детский сад. Тем более что опрошенные американским MH тысяча с лишним женщин сообщили, что в связывании их возбуждают не внешние атрибуты, а ощущение полной беззащитности. Насколько беззащитной ее сделает шарфик? Пора переходить ко взрослым играм — тащи натуральную (не синтетическую — подойдут пенька и джут) веревку. Ищи все подробности, а также техники связывания в предыдущих выпусках журнала.

СОВЕТ На всякий случай держи рядом нож, чтобы в случае чего быстро избавить пленницу от пут. Так ей и объясни, когда она спросит: "Зачем ты связал меня и принес нож?"

ты: она:

06 Секс в машине

КАК Как угодно. Например, так: она становится на колени на заднем сиденье и упирается руками в стекло. Ты располагаешься сзади. Ее ноги сомкнуты, твоя — у спинки кресла, вторая стоит на полу. И двигаться удобно, и следить за происходящим снаружи — тоже.

СОВЕТ Никогда не делай этого на водительском сиденье. Не то в ответственный момент нажмешь задом на сигнал, и подруга с перепугу выбьет ногой окно. Шум, визг, собачий лай.

ты: она:

07 Стимулирующий ужин

ЗАЧЕМ Как ты знаешь, правильное питание способно повысить твою эффективность в любого рода деле. Зайди на menshealth.com.ua, выбери из множества подходящих к случаю рецептов те, что можешь исполнить сам, — и вперед.

СОВЕТ Если лень готовить, откупорь бутылку хорошего красного вина и подай к нему сырную тарелку (чем выдержанней — тем лучше). Такой набор пахнет как гормоны, которые мы выделяем во время секса. Хороший намек чуткому обонянию твоей подруги.

ты: она:

08 Зеркало в спальне

ЗАЧЕМ Исследования показали: женщины воспринимают визуальные образы ярче, чем мы думали. Другими словами, бросая взгляды на саму себя, занимающуюся с тобой страстным сексом, она сильнее возбудится. За что тебе непременно воздастся.

СОВЕТ Помимо зеркала, оборудуй спальню ночником. Ну или займись сексом днем, открыв шторы. "Теплое или естественное освещение выглядит на обнаженной коже потрясающе", — уверяет порнорежиссер Эрика Ласт. Подруга оценит.

ты: она:

09 Совместный просмотр порно

ЗАЧЕМ Порно — отличный способ показать, чего бы ты хотел в постели, и устроить некоторые эксперименты, уверена секс-консультант из Лондона Ники Ходжсон.

СОВЕТ Выбираете кино? Владелица эротического сайта для женщин Пандора Блейк уверяет, что дамы клюют на классические фильмы с сюжетом, красивой чувственностью или исторической обстановкой и костюмами. Наверное, что-то вроде "Д'Артаньяна и трех мушкетеров". Не беда, начнете с этого, а потом постепенно направишь подругу в желаемое русло.

ты: она:

10 Утренний секс

ЗАЧЕМ Уровень тестостерона и у мужчин, и у женщин достигает своего максимума утром. Следовательно, у вас обоих в это время желание будет сильнее, а результат — ощутимее.

СОВЕТ Начни в позе "ложки" — когда она лежит на боку, а ты пристраиваешься сзади, также лежа. Во-первых, вам, сонным, не придется сильно напрягаться, во-вторых, она не будет переживать, что ты смотришь на ее заспанное лицо и дышишь ее несвежим дыханием — одни из главных вещей, пугающих девушек в утреннем сексе, согласно опросам.

ты: она:

11 Игра в незнакомцев

КАК Договоритесь о встрече в клубе или баре, а затем отправляйтесь в гостиницу. Назовитесь другими именами, наденьте то, что обычно не надеваете, — перевоплотившись, и тебе, и ей будет проще реализовать свои фантазии.

СОВЕТ Ничего не приходит в голову? Скачай приложение для смартфона Fantasy Sex Deck — найдешь там уйму сценариев на любой вкус.

ты: она:

12 Ночь без миссионерской позы

ЗАЧЕМ Опросы беспощадны. 78% женщин заявляют: в какой бы позе секс ни начинался, заканчивается он всегда одинаково — мужчина сверху. Ты так предсказуем? Развлеки даму: выдумай что-нибудь сам или выбери из "поз месяца" у нас на сайте.

СОВЕТ В позиции "69" уклады-вайтесь набок: удобно пристроив головы на ногах друг у друга, куда проще расслабиться.

ты: она:

13 Секс в воде

ЗАЧЕМ В воде ты сможешь держать девушку как угодно, это почти секс в невесомости. Предрассветное море, в которое еще не набежали утренние старички, пустующий бассейн (может, такой есть у тебя на даче) — все сгодится. Если бассейна нет, предавайтесь страсти в соленых водоемах; в пресных полно заразы, которую знакомить со своими слизистыми абсолютно ни к чему.

СОВЕТ Не затягивай. Ничего не весящая подруга — это увлекательно, но вода вымывает естественную смазку, и через какое-то время удовольствие обернется для вас мучением. Пока ничего не натерли, вытаскивай ее на сушу и используй заботливо припасенный лубрикант.

ты: она:

14 Анальный секс

КАК Не притворяйся, что "ошибся дверью". Обсуди все заранее, припаси лубрикант для анального секса и много комплиментов — про то, как потрясающе выглядят ее ягодицы.

СОВЕТ "Главное правило хорошего секса — предоставь ей немного контроля, — уверена Рейна Липшиц, автор книг по женской сексуальности. — Ляг на спину и дай ей быть сверху, она сможет контролировать темп и глубину проникновения".

ты: она:

15 Отшлепай ее

КАК Похлопывай ее сначала плоской ладонью, а потом чуть согнутой в "лодочку", это изменит ощущения. Постепенно увеличивай силу наказания и следи за реакцией партнерши — узнаешь, что ей нравится. Помни: удовольствие доставляет не только боль, но и сам акт подчинения. Так что никаких "если тебе не трудно, сними, пожалуйста, штаны". Прикажи ей лечь лицом вниз или молча перегни через коленку.

СОВЕТ Когда ее кожа покраснеет, целься по нижней внутренней части ягодиц: там расположены нервы, уходящие прямо в пах.

ты: она:

16 СЕКС В ЛЮДНОМ МЕСТЕ

КАК В кабинке колеса обозрения, на заднем ряду кинотеатра или в ванной на вечеринке у друзей. Страх быть застигнутым вызовет выброс адреналина, который обострит ощущения. А еще необходимость соблюдать минимальную конспирацию и тихо пыхтеть, а не страстно рычать напомнит тебе юность в детском лагере.

СОВЕТ Возьми подругу сзади. Американский Университет Уэйна заявляет: такой секс сильнее возбуждает женщин психологически (мол, так заложено природой: самец подошел — и вошел), к тому же так проще стимулировать точку G. Вы быстрее дойдете до финала и успеете быстрее одеться, если вас обнаружат.

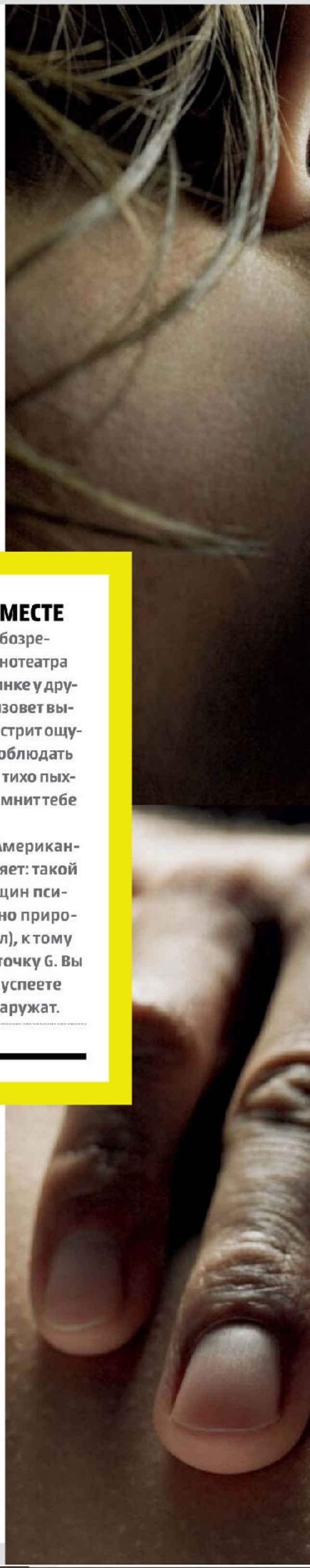
ты: она:

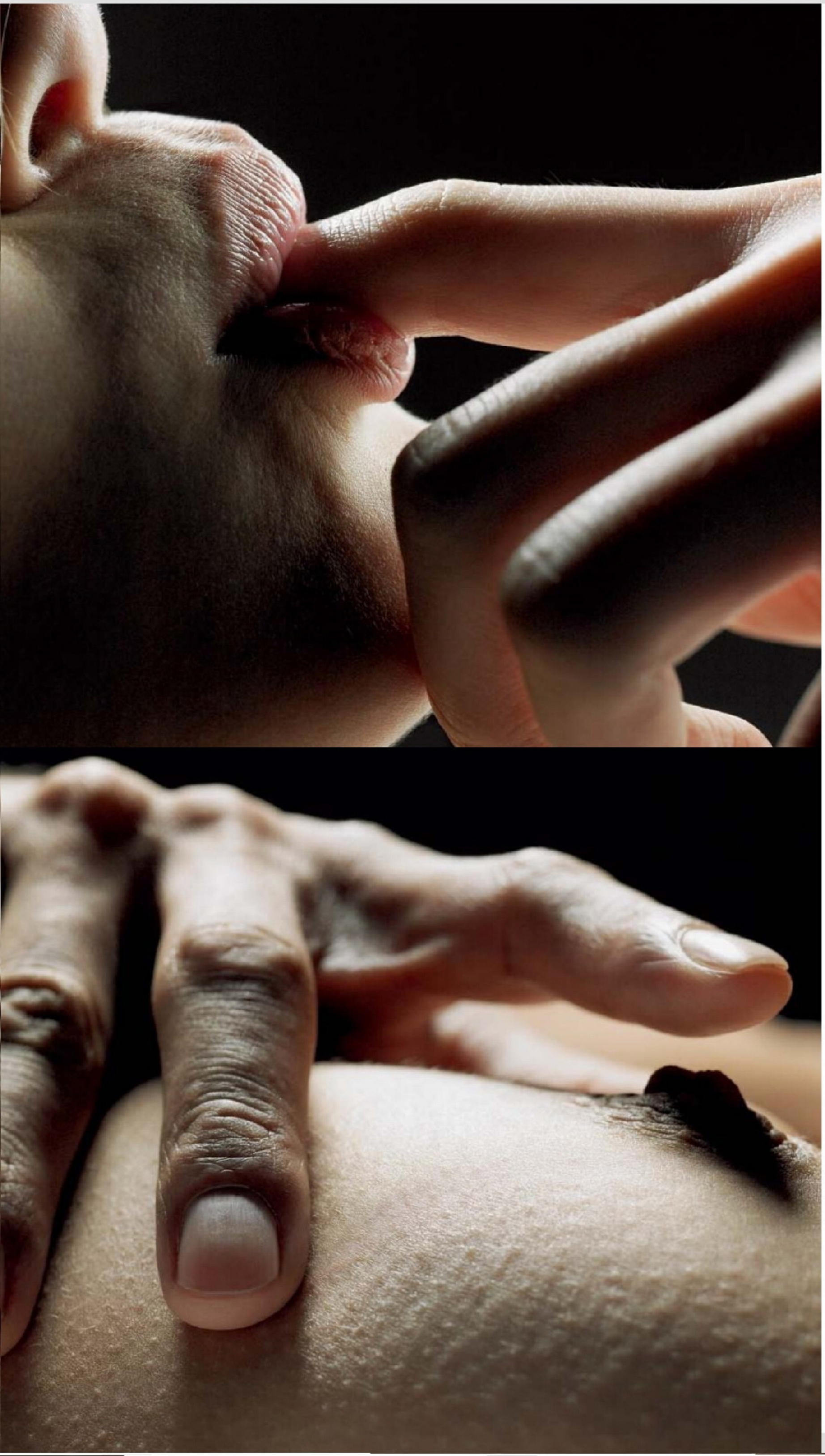
17 Ролевые игры

КАК Наряди ее медсестрой, секретаршей, да хоть пиратом — нам ли тебе рассказывать. "Ты классно выглядишь в халатике медсестры" — годится. "Я всегда хотел переспать с медсестрой" — нет.

СОВЕТ Предложи ей самой поучаствовать в написании сценария на ночь. Так она разгорячится еще до начала эксперимента.

ты: она:





18
Секс на работе

КАК У нее. Или у тебя. Вечером, когда весь планктон разойдется по домам, — на ксероксе или в кабинете начальника. Ну или прямо посреди рабочего дня, запершись в каморке уборщицы.

СОВЕТ Перед рандеву угостись горьким (не меньше 70% какао) шоколадом. В нем содержатся вещества, повышающие либидо и улучшающие кровообращение. Тебе же нужно показать класс тем, кто будет просматривать видео с камеры наблюдения.

ты: она:

19
Завязанные глаза

КАК Пока один пребывает в довольно беспомощном состоянии с завязанными глазами, второй забавляется с ним, как хочет. То тут приласкает, то там, то воском от свечки на кожу капнет — приятные неожиданности в лучшем виде.

СОВЕТ Сделай ей куннилингус. Если обычно во время оральных ласк с твоей стороны ей сложно расслабиться, с завязанными глазами это сделать проще. В любом случае благодарность не заставит себя долго ждать.

ты: она:

20
Поход в секс-шоп

ЗАЧЕМ Совместное блуждание посреди многочисленных аксессуаров с недвусмысленным предназначением само по себе подстегнет воображение. Наука уже довольно далеко ушла от резиновых членов, так что увидишь много нового и интересного.

СОВЕТ Обрати внимание на вибраторы для пар. Нет, тебе не нужно в себя ничего засовывать. Похожая на клешню штуковина стимулирует клитор и точку G твоей подруги и одновременно приятными вибрациями отдает в член. Другие новинки интим-индустрии ты найдешь в этом номере в рубрике “Экстра секс”.

ты: она:

21
Испытание лубрикантов

ЗАЧЕМ Ты уверен, что вам не нужна смазка, до тех пор пока не нашел правильный лубрикант. А как найдешь — будешь жалеть, что не отыскал раньше. Вариантов масса: например, есть смазка, увеличивающая чувствительность, есть охлаждающая, для более длительного полового акта и множество других. Набери в магазине несколько штук — и вперед, тестировать.

СОВЕТ Выбирай смазки на водной или силиконовой основе. Американские ученые исследовали предпочтения аж 2400 женщин и выяснили: именно с такими дамы получают наибольшее удовольствие.

ты: **она:**

22
Секс в одежде

КАК Нет, тебе все-таки нужно снимать носки. А что касается твоей подруги: не зря же она наряжалась в эти прекрасные чулки, дорогое белье и платье? Оставь все на месте, задери юбку и помоги ей принять нужную позу. Сдвинь в сторону все, что мешает процессу. Или разорви.

СОВЕТ Не расстегивай лифчик, а просто сними чашечки и расположи их под грудью. Поддерживающим эффектом будете довольны и она, и ты.

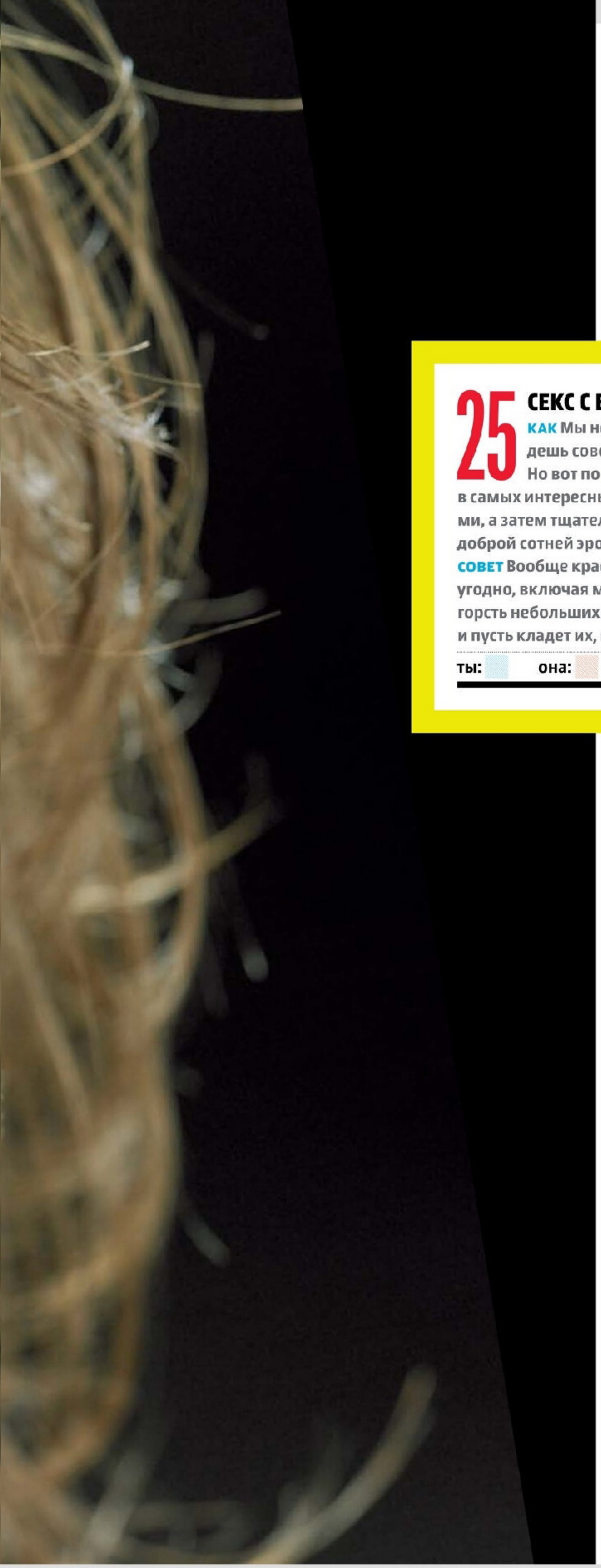
ты: **она:**

23
СЕКС В САМОЛЕТЕ

КАК Регистрируйтесь на местах поближе к туалету. Самое удачное время — сразу после перекуса. Стюардессы заберут у вас мусор, и теперь им с той же целью нужно обойти еще полсалона. Следить, кто там чем занимается в уборной, времени у них не будет.

СОВЕТ Садись на закрытый унитаз и сажай подругу сверху, спиной к себе. Позы удобнее на этой высоте вы не найдете.

ты: **она:**



24
Нетрезвый секс

ЗАЧЕМ Напои подругу в слюни, и отправляйтесь в постель. Звучит цинично, но ты еще увидишь, кто кого использует.
СОВЕТ Ищи рецепты антипохмельных завтраков и коктейлей у нас на сайте.

ты: она:

25
СЕКС С ЕДОЙ

КАК Мы не предполагаем, что ты будешь совокупляться, скажем, с дыней. Но вот по старинке облить подругу в самых интересных местах взбитыми сливками, а затем тщательно слизать — проверенный доброй сотней эротических фильмов ход.
СОВЕТ Вообще красавицу можно украсить чем угодно, включая мед. Или вручить ей, скажем, горсть небольших жевательных конфет — и пусть кладет их, куда посчитает нужным.

ты: она:

26
Секс без рук

ЗАЧЕМ Чтобы вспомнить, что у вас есть губы, языки, носы, пальцы на ногах, наконец. И понять, что с их помощью можно делать.
СОВЕТ При куннилингусе подложи ей под попу подушку — так тебе куда удобнее будет проводить все операции с ее вагиной.

ты: она:

27
Грязные слова

ЗАЧЕМ 80% опрошенных МН женщин заявляют, что находят возбуждающим, когда во время секса партнер шепчет им на ухо разного рода скабрезности.
СОВЕТ Если ты просто рявкнешь в постели что-нибудь вроде "Ах ты ж дрянь!", несчастная скорее подумает, что поцарапала твою машину, чем возбудится. Заранее обговорите, что хотела бы слышать она, а что — ты, и вы откроете друг в друге много нового.

ты: она:

28
Секс только руками

КАК Попробуй управиться без своего главного весомого аргумента. Вспомните все, что читали про оральные и мануальные ласки, займитесь петтингом или мастурбацией друг перед другом.
СОВЕТ Застели постель шелковым бельем — прикосновение шелка само по себе похоже на ласку, считают больше 700 опрошенных нами женщин.

ты: она:

29
Секс втроем

КАК Да, это не та вещь, которую можно предложить между делом или когда она ведет машину. Но опросы показывают: секс с двумя партнерами — одна из самых популярных сексуальных фантазий обоих полов. Осталась ерунда — договориться между собой.
СОВЕТ Читай про все тонкости непростого мероприятия у нас на сайте, в материале "Два с плюсом". Там, кстати, и тест есть, который поможет определить, готовы вы к этому или нет.

ты: она:

30
ТВОЙ ХОД!

Men's Health — твой журнал, помнишь? Так что мы даем тебе небольшую фору. Вот пустой пункт: впиши в него свою собственную тайную фантазию. А если после реализации всех предыдущих идей фантазий у тебя не осталось — отдай этот пункт партнерше. Счастливого тебе месяца, братец! ■

ты: она:

Я БУДУ ПЛЫТЬ

ЮРИЙ БУРЛАК В 31 ГОД СТАЛ ИНВАЛИДОМ. А В 49 — ПЕРЕПЛЫЛ ЧЕРНОЕ МОРЕ, ВОЛОЧА ЗА СОБОЙ ПЛОТ С ВРАЧОМ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ К ЛЮБИМОМУ МН ТЕЗИСУ: НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ЮРИЙ БУРЛАК, ЕВГЕНИЙ СУПРУН

Точка в безбрежном море, как крошка на обеденном столе. Если приглядеться, это странноватая оранжевая коробочка, плот с крышей. Еще приблизим картинку: на плоту Евгений Супрун, врач-рентгенолог, скрестив ноги, читает морскую энциклопедию. Юрий Бурлак, детский фотограф, плывет, привязанный тросом к "коробочке". Тянет ее и сквозь подводную маску глядит на линию горизонта. Резиновое судно, размером немного больше двухспальной кровати, качает на волнах. Солнце заходит в море. Вокруг — ни души, кроме этих двоих. А нет, постой, вот же еще стая сардин зависла под плотом.

Не катастрофа забросила сюда двух людей, не беспощадная стихия и не злая судьба, а мечта. Химическая реакция, которая появляется в мозгу: сначала коротким импульсом, а потом разрастается, заполняя, кажется, все вокруг.

Ну а мечта Юрия Бурлака началась с боли.

"Будто собаки грызут ноги"

"Мне исполнился 31 год. Я работал водителем автобуса, отрастил живот, запустил себя и решил пойти в тренажерный зал. Пришел в форму, но в 1994 году 120-килограммовая штанга выскользнула из рук. Я поймал ее и почувствовал боль в спине", — вспоминает Юрий. Он пришел домой, лег спать, а ночью увидел сон, словно его ноги грызут собаки. Дальше все — как у тысяч других бедняг-спинальников: череда врачей и больниц. Вот что рассказывает друг Бурлака, Евгений Супрун: "Мы познакомились, когда у Юры все только началось. Диагноз — "грыжа Шморля, большая, поврежден межпозвонковый диск L5". Причем ситуация опасная, грыжа выпирает в сторону спинномозгового канала и пережимает его. У Юры начали отсыхать ноги, он уже не мог обходиться без костылей. Через два года после случая в тренажерном зале ему сделали операцию, потом вторую. Стало легче, но в таких случаях всегда следует долгий период восстановления, часто бывают осложнения или даже возникает новая болезнь". Сам Бурлак добавляет: "Мне дали вторую группу инвалидности. Слава богу, после операций сильная боль прошла. Я мог более-менее спокойно спать и не принимать постоянно обезболивающее. Но ходить все равно было сложно. Ездил в бесконечные санатории, где мне делали подводное скелетное вытяжение — когда на тебя надевают систему тросов и потом растягивают тело в воде, все мышцы расслаблены, нагрузки на спину нет. Не очень-то помогало. А потом я снова сорвал себе спину, потребовались новые операции. Доктор посоветовал плавать".

“Тянул за собой матрас”

Раннее утро, один из летних дней 2000 года, высокие колонны здания вокзала. Женщина выкладывает на прилавок пирожки с мясом, что-то кричит водитель такси. На перроне стоит человек с костылями. За плечами — рюкзак, внутри потрепанная палатка и два бутерброда. 250 километров на поезде до моря, этот путь Юрий проделывал много раз. “Ставил палатку на берегу, плавал. Ездил один, с семьей, с Женей Супруном. Он мне сильно помог, мы часто делали так: я плыву в воде, а он за мной на байдарке. А потом я придумал свой метод”, — говорит Бурлак. Евгений (подполковник медицинской службы в отставке, в наши дни — врач-рентгенолог) дает свою оценку: “Привязать трос к поясу и так таскать за собой лодку — гениальная идея. Эта система, конечно, не всем больным подойдет, но в случае с Юрой она отлично сработала. Методик подводного скелетного вытяжения позвоночника — пять десятков, тьма разновидностей. Но все эти процедуры статичные и длятся короткие промежутки времени. А тут все по-другому. Тело расслаблено, позвоночник вытягивается, одновременно работают мышцы, закачивается спина, улучшается кровообращение”. У жены Бурлака Натальи — свои воспоминания: “У Юры за эти годы были тяжелые моменты, руки опускались. Водителем с такой травмой работать уже не мог, тогда и решил попробовать фотографировать детей. Но он стал чувствовать себя гораздо лучше, когда придумал плавать, таща за собой груз. Он все время старался залезть в воду. Например, если нужно было что-то купить на море, сажал нас с дочками на надувной матрас, привязывал его к себе веревкой и так вдоль берега тянул до магазина”.

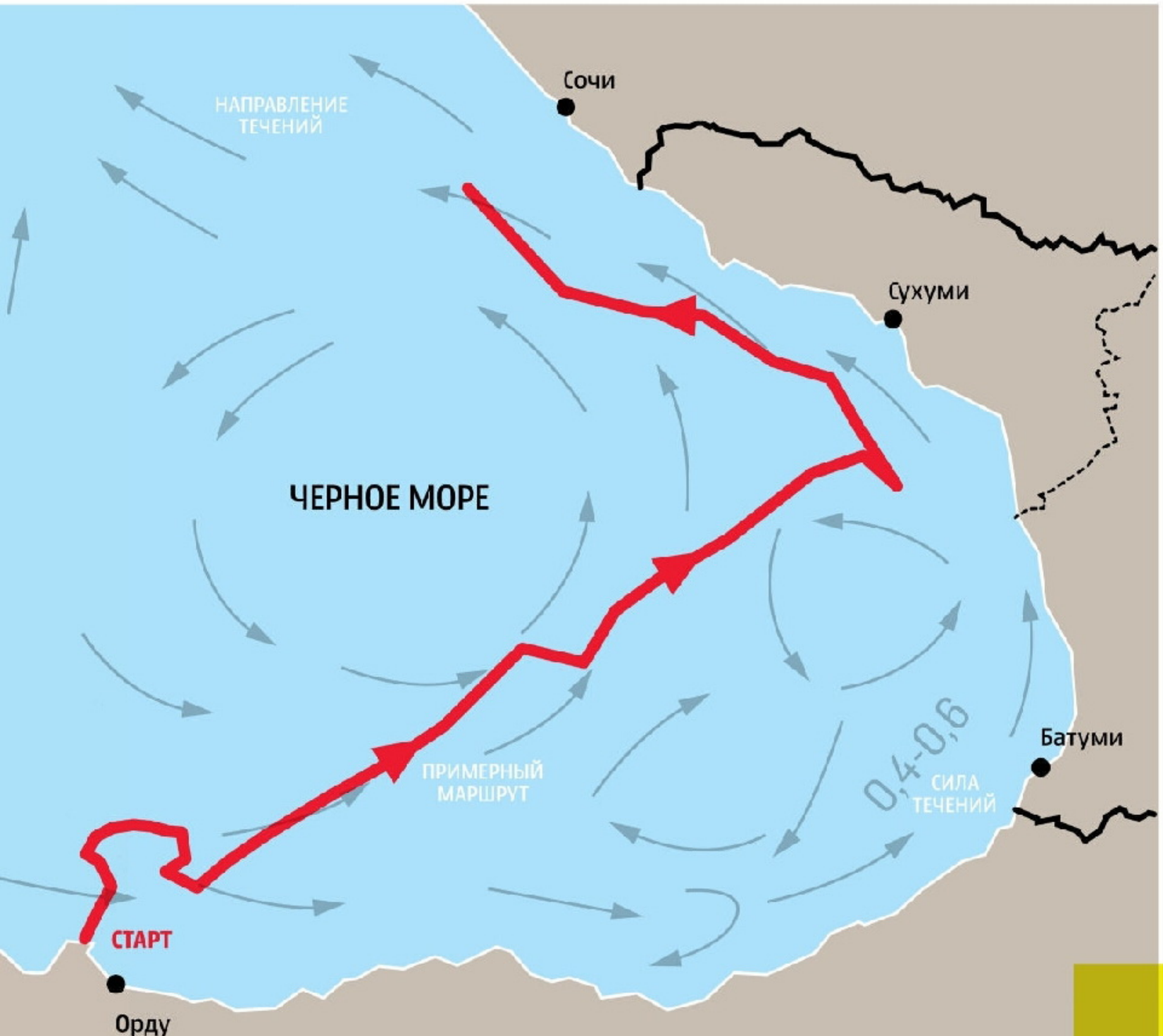
Костыли, эти символы беспомощности, постепенно отошли на задний план. И тогда он решил идти еще дальше. Дома лежит справка об инвалидности, а Юрий перед сном в кровати раздумывает, как ему переплыть Черное море, эту огромную чашу с водой, площадью 422 000 км², уходящую вглубь нашей планеты на пару километров.

“Соседи смеялись”

Как взрослый человек воплощает свою мечту? Например, берет кредит и покупает квартиру в центре, кладет на пол ламинат 34-го класса прочности, устанавливает в гостиной телевизор с функцией 3D. Или строит, наконец, загородный дом с баней и небольшим бассейном. Перевернуть мир с ног на голову — об этом не очень принято говорить в обществе зрелых людей. “Он с начала 2000-х ходил с этой мечтой — задумал доплыть из турецкого города Орду до российского Сочи. Но ничего не выходило, не давали разрешения, там же нужно границы пересекать. А у нас в городе многие соседи смеялись. Муж возвращается из очередной поездки, а они: “Ну что, переплыл море, ха-ха?” Я его успокаивала — мол, не обращай внимания, все получится. Кому-то легко жизнь дается, а тебе посложнее, ну ничего”, — продолжает мудрая Наталья. А вот что говорит сам Юрий: “Есть международные морские правила и законы, по которым маломерные суда не имеют права отдаляться от берега на большие расстояния, нужно было особое распоряжение, договоренности. Все срослось и закрутилось, когда вдруг согласился помочь один депутат. А у меня за это время сотни писем было написано, адресаты — от мэров до губернаторов. Хотел где-то поддержку найти. Часто бывало, поговорили со мной, покивали, а в глазах — “ага, инвалид примером захотел стать, потонет еще, а потом отвечай”. А я действительно хотел стать примером. Хотел доказать, что все возможно. Что и с болезнью можно добиться того, о чем мечтаешь”.

Каждую неделю Юрий ездил на электричке к морю — после операции врачи посоветовали ему плавать.

Как взрослый человек обычно пересекает море? Покупает билет на самолет или бронирует места на круизном лайнере, плывет, жму-



МОРЕ ПО КОЛЕНО

Черное море люди периодически пытаются пересечь вплавь. Правда, таких продолжительных заплывов в открытом море, без подстраховки в виде яхты или какого-то крупного судна, до Юрия Бурлака еще никто не совершал. В 2011 году украинский пловец Олег Софяник стартовал от мыса Сарыч в Крыму (начал плыть в нейтральных водах, в 22 километрах от берега) и финишировал неподалеку от мыса Керемпе в Турции. Всего он преодолел 200 километров за четыре дня. Софяника во время пути сопровождала яхта. В 2006 году грузинский пловец, участник Олимпиады 2004 года Зураб Хомасуридзе за 17 часов 50 минут без остановки проплыл по Черному морю вдоль берега 60 км, от города Батуми до Поти; пловца сопровождал катер с врачом и тренером. Заплыв Бурлака не имеет аналогов. Это уникальный опыт заплыва в Черном море — например, по продолжительности. Они же проплыли почти 500 км, больше половины пути Бурлак плыл сам, таща за собой плот. Кроме того, не было никакой поддержки, они были вдвоем в десятках километров от берега, очень грамотно использовали течения и только благодаря этому достигли цели.

рясь от солнца, лежа на верхней палубе, через час — ужин. ("Вам брют или, может, красное сухое?") Но в этот раз было так: списанный спасательный плот ПСН-10 в заплатках, на борту запасы тушенки, гречки, пшенки, муки. Радио, играющее "Ветер с моря дул". Промокшая турецкая газета, а там — фотография модели в зеленом купальнике. 62-летний Евгений и Юрий, которому в 2013 году исполнилось 49, со скоростью два километра в час движутся по бескрайнему морю.

Юрий рассказывает: "Когда случается кораблекрушение, такие ПСН автоматически выстреливаются в море и сами надуваются, чтобы люди могли забраться туда и подождать спасателей. Плот герметично закрывается, он разделен на две половины и рассчитан на десять человек. Нам вдвоем там было очень комфортно, у каждого получилась своя маленькая каюта. Мы укрепили ПСН листами бакелитовой фанеры, уложили жесткое дно, а внизу сделали емкости, подпол, куда можно класть вещи и продукты". 40 пятилитровых бутылок с питьевой водой в подполе — одновременно и запас, и балласт, чтобы плот был устойчивее.

Юрий и Евгений осуществили свою задумку, виртуозно используя течения (на картинке — маршрут их экспедиции). Иначе пересечь Черное море было бы невозможно.

"Чайку назвали Катя"

Большие дела чаще делаются в обыденной обстановке. Ты, может, и представляешь себе величественные всполохи заката, эффектные панорамы и торжественный звук оркестра, провожающего героев. А выходит так: бухта неподалеку от турецкого городка, потрепанные лодки жмутся к берегу, выше в гору поднимается лес, где-то вместо приветственного марша шумит бензопила. Плот "Расшива" (друзья назвали его так в честь транспортных судов XVIII–XIX веков; расшиву тянут бурлаки в картине Ильи Репина "Бурлаки на Волге") привязан веревкой к ржавому железному колу, к судну ведут две доски разного размера — мост, по которому два героя отправятся навстречу своему подвигу. Каждая деталь словно кричит: "Ну что за нелепая мысль, человек, переплыть море!"

24 июля 2013 года Юрий Бурлак и Евгений Супрун отчалили от мыса Чам, провожать их пришли с десяток местных журналистов и люди из администрации Орду. "В первый день жутко устал. Поначалу нас сопровождал катер турецкой береговой охраны, мне было неудобно отдыхать,

и я плыл без перерыва с двух дня до восьми вечера. Ночью они нас покинули, причем не верили, что мы не пристанем к берегу. Спрашивали: неужели прямо тут будете ночевать? Утром снова появились — сопровождали нас, пока мы не отошли в нейтральные воды, 22 километра от берега", — говорит Бурлак.

И продолжает: "В открытом море мне не было страшно. Много лет назад я занимался яхтингом. Как-то первый раз пошел матросом на судне. Когда суша скрылась за горизонтом, стало страшно — рядом нет земли, ну как же так. А сейчас уже понимаешь, что жизнь продолжается и в открытом море. Снизу рыбы, сверху птицы, шумят волны, дует ветер. Этот барьер я прошел давным-давно, как, собственно, и Женя, который не раз ходил на судах далеко от берега. И еще — мы же не просто болтались в море. Едва ли не самое важное в нашем путешествии — то, что мы изучили все морские течения, двигались только по ним. Иначе плыть было бы нереально".

Так и началось плавание, которое длилось 19 дней. Вот Юрий просыпается на своей половине плота, на часах около семи утра. Через расстегнутую дверь он видит море, залитое солнцем, и спину дельфина на горизонте. А совсем близко — усы Евгения, который колдует над газовой плиткой. "Сегодня на завтрак пшенка", — бурчит врач. "Я просыпался, ел и прыгал в воду, плыл часов до двух. Потом снова прием пищи, и опять за борт, часов до девяти. Плыл с трубкой и маской, часто надевал тонкий гидрокостюм, чтобы не сгореть на солнце. Температура воды в среднем держалась +25, только после штормов опускалась до +21", — поясняет Бурлак. А его напарник Евгений вспоминает о тех днях так: "Юрка как залезет на борт, сразу начинает искать свои вещи. Он все время в разные места их распихивает. Меня спрашивает: "Жень, а не знаешь, где ...?" Я ему матом всегда отвечал: "Юра, в ...!"

Где-то в середине похода к путешественникам привязалась чайка, которую Супрун окрестил Катей. "Она уселась на плот и плыла с нами несколько дней, иногда улетала, потом возвращалась. Подозреваю, Катя полюбила мои оладушки с консервированной сайрой. Я пек их постоянно — все-таки не зря же взял с собой десять кило муки. Вообще, у нас обязанности распределялись так: Юрка плывет, а я делаю все остальное. Слежу за его состоянием, меряю давление, готовлю еду, наблюдаю маршрут по навигатору и смотрю по картам течения. В свободное время кормлю чаек, читаю или безуспешно пытаюсь рыбачить. Я, кстати, исполнил свою детскую мечту — искупался ровно на середине моря, мы это место по GPS определили. Нам хорошо плылось, дельфины все время навещали, птицы, под водой — стаи рыб. Черное море в этом плане идеально, больших акул не водится, только маленькие безопасные катраны", — объясняет Супрун.

ОПРОС МН

А вы бы позволили своему мужчине исполнить безумную мечту — например, переплыть Черное море?

ДА	48%
НЕТ	25%
ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ	27%

Мы задали этот вопрос 1000 женщин из 182 населенных пунктов. Честно сказать, были удивлены, что так много респонденток ответили "да". "В нашей обыденной жизни порой не хватает безумных идей", — объясняет, например, 27-летняя девушка, кредитный специалист из столицы. "У нас трое детей, и риск неуместен", — парирует 38-летняя менеджер отдела продаж. Интересно, что больше всего отрицательных ответов дали представительницы слабого пола в возрасте 34–45 лет (30%) и 45 и старше (29%).

"Ночью все вокруг завыло"

Когда на море приходил шторм, поднимался ветер и волны росли с каждой секундой, двое путешественников закрывались в герметичном плоту, застегивали резиновую дверь и слушали, что происходит снаружи. Бурлак рассказывает: "Однажды ночью было очень страшно. Думаю, попали в смерч. Мы спали и проснулись от того, что снаружи что-то жутко завывает, а плот кидает в разные стороны. Казалось, мы сейчас взлетим. В такие секунды сон исчезает мгновенно — я еще подумал, вот бы так на работу вскакивать. Но вой, слава богу, продолжался недолго, утих, а вот шторм держался еще сутки". Пока Юрий пересекал море, дома его ждала Наталья: "Мне иногда вдруг становилось тревожно. Моешь посуду, а что-то ноет, болит внутри. Думаешь, не случилось ли чего? Выйдешь из дому, дойдешь до реки, она у нас рядом, посмотришь на воду, постоишь. Успокоишься и назад идешь". Путешественники прошли через шесть штормов. "На совсем уж дурной случай мы установили на плоту аварийный спутниковый буй, с его помощью можно подать сигнал SOS или он сам срабатывает, когда попадает в воду. Через секунду — вся информация о нашем местонахождении и о том, кто мы такие, есть у спасательных служб. Такой буй не тонет и может проработать 80 часов. Хорошая штука, во время путешествия, в сложные моменты, я всегда на него любовно поглядывал", — говорит Бурлак.

А однажды на маленький плот едва не налетел круизный лайнер: "Это было ночью, недалеко от берега. Мы встали на стоянку, выбросили плавучий якорь — такой мешок, который сделали из парашюта, он заполняется водой и не дает течению унести плот. Вдруг смотрим, на го-

ризонте что-то светится, огромное, как город. Я Жене говорю: может, это Сочи? А он: ну не может быть, до Сочи еще 177 километров. Заснули, а через пару часов слышим — "ду-ду-ду": в ста метрах от нас гудит огромный туристический лайнер. Они нас, слава богу, заметили благодаря отражателям, которые мы установили на плоту. Лайнер нас обошел и поплыл дальше".

"Ваш заплыв — ерунда"

Спустя две недели, когда конец путешествия стал сладко близок, когда было пройдено больше 400 километров, в районе мыса Пицунда случился шторм. Плот отнесло в сторону, "Расшива" попала в сильное течение, путешественников стало относить все дальше в море, дальше от того финала истории, который представлял себе Юрий: "Я думал своими ногами ступить на землю в порту Сочи. Будут журналисты, и я скажу: видите, все возможно. И меня услышат люди, которые сейчас беспомощны, мой поступок даст им сил". Все вышло иначе: "Расшиву" унесло на 38 километров в открытое море и на 18 километров мимо Сочи, места, где можно было оформить все таможенные формальности. Плыть против течения — нереально, к тому же после шторма на плоту

↑ Пока Юрий плыл, врач Евгений (на фото) следил за погодой, прокладывал маршрут по навигатору и готовил еду.

← Друзья взяли на борт большой запас еды: крупы, муку, сухари и множество консервов. "Оказывается, в Турции консервов не найти, поэтому пришлось тащить их с собой из России", — рассказал Юрий Бурлак.

стал травить клапан, и путешественники вынуждены были постоянно качать воздух. "Днем я греб, а Женя качал, а ночью орудовали насосом по очереди, жутко вымотались. В итоге, пройдя в общей сложности 497 км, поняли, что нужно закругляться — приблизились к берегу и в 18 километрах от суши вызвали по рации береговую охрану. Они приплыли, подняли плот на катер и доставили нас в Сочи. Неприятный осадок остался. Некоторые люди мне потом выговаривали: да ерунда ваш заплыв, вы же не сами переплыли, вам помогли, спасли вас. Ну а кто нас спасал? Мы же просто не могли ткнуться в берег где попало, таков закон", — морщась, рассказывает Бурлак.

11 августа, 11 часов вечера, порт Сочи. Никем не замеченные, Бурлак и Супрун заканчивают то, что планировали много лет, то, что до них еще никто не совершал. Шумят танцполы и бары курортного города, а эти двое втаскивают резиновый плот на сушу. Волны бьются о пристань, за много километров отсюда лежит город Орду, потрепанные лодки там все так же жмутся к берегу. На финише, как и на старте, ни громких речей, ни оркестров. Зато костыли — не более чем вещь из прошлого. Как и справка, где написано, что Юрий Бурлак, человек, только что переплывший Черное море, — инвалид второй группы. ■

Реклама

Победа над летним зноем.

Миссия выполнима!

Лето уже подходит к концу, и напоследок добивает просто невыносимой жарой! Ежедневные поездки на работу превращаются в сущий ад! И простояв 40 минут в автомобильной пробке под нещадно палящим солнцем, ты понимаешь, что уже никакие средства не помогают справиться со следами на одежде.

А твои тренировки в спортзале никто не отменял, несмотря на столь тяжелые погодные условия! (Да, реально очень жарко…) Поддерживать себя в форме ты обязан не смотря ни на что! И как справиться с неприятным запахом и влажными пятнами на одежде, если даже пятиминутная пробежка в магазин оставляет вполне заметные следы и «ароматы»? Казалось бы уже ничто не поможет спастись от этого пекла!

Но выход есть! Больше тебе не придется искать укромное местечко чтобы незаметно удостовериться в своей свежести… Или несвежести…

Шведское средство от избыточного потоотделения DRY DRY поможет тебе наконец-то обрести чувство контроля над ситуацией и уверенности в себе! Он способствует сокращению потовых желез на обработанных им участках кожи: в подмышечных впадинах, на ладонях и ступнях. DRY DRY обладает длительным эффектом, совсем не имеет запаха и абсолютно безопасен. DRY DRY - продукт европейского качества и уже 30 лет он активно используется в Швеции.

И не забывай о средствах защиты! Ведь простая салфетка DRY DRY в индивидуальной упаковке просто незаменимый помощник для любителей активного отдыха и спорта!

Быть всегда на высоте легко с помощью DRY DRY!

И выходя победителем из битвы с летним зноем, будь уверен, дамы непременно оценят тебя по достоинству!

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

04

РАЦИОН

ВРЕДНУЮ ЛЮБЛЮ

ЧТО МЫ ВСЕ О КУРИЦЕ ДА О БРОККОЛИ? РАЗ УЖ ТЫ РЕШИЛСЯ НА ПЕРЕМЕНЫ, ДАВАЙ ПРИГОТОВИМ ЖИРНУЮ СВИНИНУ, ПОЛИТЫЕ СИРОПОМ БЛИНЧИКИ И ЕЩЕ ПАРУ БЛЮД, КОТОРЫЕ СРАЗЯТ НАПОВАЛ ТВОЮ ДАМУ. СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ: МЫ СДЕЛАЕМ ВСЕ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОТ ПИРУШКИ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО КАЛОРИИ.

ТЕКСТ: РУТ ЭММЕТ
ФОТО: МАРК ВАН ДАЛЕН

ЖИРНЫЙ КУСОК ЭНЕРГИИ

Обугленный и липкий, как пожарный на карамельной фабрике, этот кусок свинины способен до смерти напугать фаната здорового питания. Но ведь даже диетологи советуют иногда позволять себе лишнего, чтобы не тронуться умом. Так что этот текст, в общем, одобрен врачами. Поехали? Приготовленная по уму свинья способна снабжать тебя энергией в течение целого дня. В этом рецепте есть паприка и чеснок — они работают на стабилизацию уровня триглицеридов (соединений, которые организм использует как источник энергии между приемами пищи). Только не забудь срезать с куска весь внешний жир еще до готовки — так корочка на мясе выйдет лучше. А также загляни в табличку ниже и оцени, какую жертву ты принесешь свинье и что от этого выиграешь.

УГЛЕСВИНИНА — ПРОТИВ	НАШ РЕЦЕПТ — ЗА
В свиной лопатке — аж 19 г жира на 100 г	Кайенский перец стимулирует метаболизм
Поедая много красного мяса, ты увеличиваешь риск развития рака	Орегано замедляет рост раковых клеток
Полегче с магазинными соусами: в них много соли и сахара	Тут есть сахар, но семена кориандра стабилизируют уровень глюкозы в крови

КАЛОРИИ НЕ ЗАДЕРЖАТСЯ

ДА, РОЛЛ С ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНИНОЙ ПОТЯНЕТ ПОЧТИ НА 500 ККАЛ, НО ОН ЖЕ АКТИВИЗИРУЕТ МЕТАБОЛИЗМ

РОЛЛЫ С ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНИНОЙ

Тебе понадобится

- 2–3 кг свиной лопатки (на 18 порций)
- 1 ст. л. черного перца-горошка
- 1 ч. л. семян зиры (кумина)
- 1 ч. л. семян кориандра
- 75 г коричневого сахара
- 30 г молотого сухого чеснока
- 20 г паприки
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. кайенского перца
- Соль по вкусу
- Лаваш

Как готовить

1. На среднем огне в течение минуты-двух подсуши на сухой сковороде перец-горошек, семена зиры и кориандра (они станут ароматнее, и их легче будет измельчить). Остуди, перемели в труху и смешай с остальными сыпучими ингредиентами.
2. Разогрей духовку до 110 градусов, удали со свинины все лишнее (жир, кожу, если она есть) и вмасируй в мясо смесь специй. Уложи ее на смазанный растительным маслом противень или в форму для запекания. Томи в духовке до готовности. Затем вынь, заверни в фольгу и оставь в покое на 30 минут.
3. Сними мясо с кости и мелко наруби. Теперь добавь к свинине нашинкованную капусту, маринованные огурцы и немного соуса, уложи на лаваш и заверни.

С МАСЛОМ ОТ ДИАБЕТА

ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ЗАЖАРИВАНИЕ ПИЩИ НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ УЛУЧШАЕТ ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА ИНСУЛИН

ГОТОВЬ ВО ФРИТЮРЕ, НАБИРАЙ ФОРМУ

Любая еда во фритюре — аккумулятор жира. Но это и неплохо! Ученые из Еврейского университета в Иерусалиме установили: поедая жирную пищу регулярно, пару раз в неделю в одно и то же время (не на ночь, конечно), ты улучшаешь свой метаболизм: твой организм пытается угнаться за твоим аппетитом. Проверь это с рецептом яиц по-шотландски от Men's Health. Блюдо подается с чипсами, что делает его еще более калорийным. Но смело гляди этим яйцам прямо в желток: каждое даст тебе 6,4 г протеина и половину от рекомендуемой дневной нормы железа. То что нужно после серьезной тренировки, истощившей запас минералов в твоем организме.

В ПУЧИНУ	ИЗ ФРИТЮРА
В одном таком яйце немногим меньше 500 ккал и 50 г жира. Эта еда не поможет сбросить вес	Пища во фритюре, купленная в забегаловке навынос, куда хуже — ты-то используешь качественное масло
Хлебные крошки впитывают масло и сами по себе не дадут тебе ничего, кроме углеводов	Свинина содержит тиамин, помогающий извлекать энергию из углеводов
Приготовленные тройным методом чипсы содержат на 25% больше жира, чем те, которые просто приготовились в духовке	Флавоноиды в картофельной кожуре помогают защититься от сердечно-сосудистых заболеваний

ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ С ЧИПСАМИ ТРОЙНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тебе понадобится

650 г картошки, нарежь кружочками потоньше, но не чисти
4 яйца
400 г фарша из оленины (ищи оленье мясо на рынках и в крупных магазинах или заменяй говядиной)
500 г фарша из свинины
Мука (для присыпки)
Горсть крошек из сухарей
Соль и приправы по вкусу

Как готовить

1. Отвари картофельные кружочки на медленном огне 10 минут. Высуши и положи в морозилку на полчаса. Это заготовка для твоих чипсов.
2. Обжаривай чипсы во фритюрнице, разогретой до 130 градусов, пока они не станут хрустящими. Если фритюрницы нет — замени ее глубокой кастрюлей, наполовину наполненной растительным маслом. Вынь картофельные кружочки, обсуши и снова отправь в морозилку. Отвари яйца в течение 5,5 минут, охлади, очисти. Вручную перемешай оба фарша, приправь и посоли.
3. Обваляй яйца в муке и облепи их фаршем, затем обваляй в хлебных крошках. Жарь во фритюрнице по 6 минут каждое снова вместе с чипсами из морозилки (теперь они должны стать золотистыми).

ПРАЗДНИК ПЛОТИ

ТАК ОБЪЕЛСЯ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ ПОШЕВЕЛИТЬСЯ? СДЕЛАЙ НАД СОБОЙ УСИЛИЕ: ЦИНК И СЕЛЕН ИЗ ЛОБСТЕРА УЖЕ РАСКАЧАЛИ ТВОЕ ЛИБИДО

ПИР, КОТОРЫЙ ОНА ЗАПОМНИТ

Что ж, раз в год можно побаловать себя (или лучше — ее) омаром. Тем более что в нашем рецепте тебе не придется возиться с клешнями и хвостами. Тем более-2: ракообразные — один из лучших источников холина, а это витамин, улучшающий память. Но приходи голодным: омар (некоторые называют его также лобстером) — сам по себе кладезь калорий, а ты (или лучше — она) будешь есть его с макаронами и сыром.

ТЕМНЫЕ ВОДЫ	С КРЮЧКА
Рацион, богатый переработанными углеводами, вдвое повышает риск сердечных заболеваний	Лобстеры — источник омега-3 жирных кислот, остро необходимых для здоровья сердца
В лобстере много соли: если у тебя есть проблемы с повышенным давлением, лучше переверни эту страницу	Богатая магнием горчица помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови
Высокий гликемический индекс макаронных изделий повышает уровень сахара в крови, и дело может закончиться диабетом, если будешь на них налегать	Семена горчицы помогают понизить высокое артериальное давление и предотвращают сердечные приступы

МАКАРОНЫ С СЫРОМ И ЛОБСТЕРОМ

Тебе понадобится

Готовое мясо лобстера (ищи замороженные брикеты в супермаркетах. Не найдешь — довольствуйся мясом краба в аналогичной упаковке)
75 г муки
75 г сливочного масла
550 мл молока, доведенного до кипения
2 горсти натертого выдержанного чеддера
1 ст. л. дижонской горчицы
500 г макарон
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Достань масло из холодильника за 20 минут до готовки, пусть размягчится. В глубокой миске смешай муку и масло, затем добавь сюда же молоко. Перемешивай в течение 5 минут. Засыпь почти весь сыр и плюхни горчицу.
2. Отвари макароны, слей воду, соедини их с соусом и вмешай туда же предварительно размороженное мясо ракообразного (граммов 300). Вывали все в блюдо для запекания, присыпь сверху остатками тертого чеддера и отправь в духовку в режиме "гриль" на 3–4 минуты.

О, КЕБАБ МОЕГО СЕРДЦА!

Купил пива, теперь подумываешь о бургере или луковых кольцах? Приготовь-ка этот кебаб — он лучше всякого фастфуда, да еще и сердце твое бережет. А после соуса не стыдно и пальцы облизать: в его составе есть манго, отличный поставщик витамина С. Плюс ко всему в таком кебабе вполовину меньше калорий, чем ты проглотил бы с аналогом из уличного ларька.

ЛИПКАЯ ОСНОВА	МЯСНОЕ БОЖЕСТВО
Благодаря манго и меду в этом шашлычке сахара больше, чем в половине плитки молочного шоколада	Доказано: зира способна регулировать уровень глюкозы в крови
Из чатни и бекона ты получишь больше половины дневной нормы насыщенных жиров за раз	В яичном белке меньше жира, чем в желтке. А это важно, если ты считаешь калории
Регулярное поедание переработанного мяса напрямую связано с высоким риском ранней смерти	Чеснок расширяет твои кровеносные сосуды, уменьшая шансы на их преждевременное закупоривание

КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С МАНГО

Тебе понадобится (на 2 кебаба)

- 1 куриная грудка
- 1 яичный белок
- 1 ч. л. мелко нарубленного чеснока
- 1 ч. л. мелко нарубленного имбиря
- Щепотка зиры
- Капля меда
- 2 кусочка бекона
- 1 манго, почисти
- Горсть нарубленных свежих листьев мяты
- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin
- Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Твоя задача — измельчить мясо, не превратив его в фарш. Сунь порезанную на крупные куски грудку в блендер, залей сырым яичным белком, 2–3 раза быстро нажми на пуск. Перегрузи смесь из блендера в миску, добавь чеснок, имбирь, зиру и мед, перемешай и оставь мариноваться на пару часов.
2. Сформируй кебабы на шампурах и обмотай полосками бекона. Запеки в духовке, пока не зарумянятся.
3. Ну а теперь — за сердцесберегательный соус чатни. Наруби половину манго кубиками, а вторую взбей в блендере вместе с оливковым маслом. Вывали кубики в пюрешку, добавь мяту, посоли-поперчи. Размазывай по кебабам и поедай.

РАЗНЫЙ ФРУКТ

ХОТЯ В МАНГО МНОГОВАТО САХАРА, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В НЕМ ЖЕ БЕТА-КАРОТИН ПОНИЗИТ РИСК ЗАПОЛУЧИТЬ РАК ЛЮБОГО ТИПА

ЛУЧШИЙ СЕКС НА ЗАВТРАК

Есть перекусы, ради которых захочется вылезти из-под одеяла. И не только потому, что они истекают сладким сиропом. Вот рецепт блинов со сливками, над которыми осталось только повесить транспарант "Безумное число калорий!". Зато такой завтрак разбудит твое либидо, а там и калории сожжешь. Сироп содержит больше 20% от рекомендованной дневной дозы цинка, повышающего уровень тестостерона, и кучу кальция, без которого твой сексуальный драйв не замедлит снова отправиться на боковую.

НА АДСКОЙ СКОВОРОДКЕ	СЛАДКОЕ СПАСЕНИЕ
Три блинчика содержат 54 г углеводов. И это еще без масла, сливок и бекона	Гликемический индекс сиропа ниже, чем у меда, он будет подпитывать тебя энергией весь день
Нитрит натрия в беконе с прожилками связан с повышением риска развития рака	Жирные сливки содержат в 8 раз больше витамина А, чем обезжиренные
Сливки и масло заливают хорошую дозу холестерина в твои артерии	Овсяные хлопья добавляют в смесь лишние полграмма клетчатки, сдерживающей рост уровня холестерина в крови

БЛИНЧИКИ С БЕКОНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Тебе понадобится (на 6–8 блинчиков)

- 2 яйца
- 80 мл молока (не меньше 3,5%)
- 40 мл сливок (не меньше 25%)
- Капля ванильного экстракта
- 25 г размягченного несоленого масла
- 170 г муки
- 30 г сахарной пудры
- 8 г разрыхлителя
- 5 г овсяных хлопьев
- 3 полоски бекона
- 1½ ст. л. кленового сиропа

Как готовить

1. Взбей в большой миске яйца, молоко, сливки, ванильный экстракт. Введи муку, сахар, разрыхлитель и овсяные хлопья. Как следует перемешай и отправь в холодильник на 30 минут.
2. Обжарь полоски бекона по 3 минуты с каждой стороны (или запеки в духовке под грилем). Разогрей чистую сковороду, плесни на нее немного любого растительного масла, выливай по полной столовой ложке смеси для блинчиков и жарь, переворачивая, чтобы они зарумянились с двух сторон.
3. Выложи блинчики горкой, сверху положи бекон и полей всю конструкцию кленовым сиропом.

Вперед! ■

НА ТЕКУЧЕЙ ДИЕТЕ

АНТИОКСИДАНТЫ ИЗ КЛЕНОВОГО СИРОПА МОГУТ ПОНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ДИАБЕТОМ

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

42

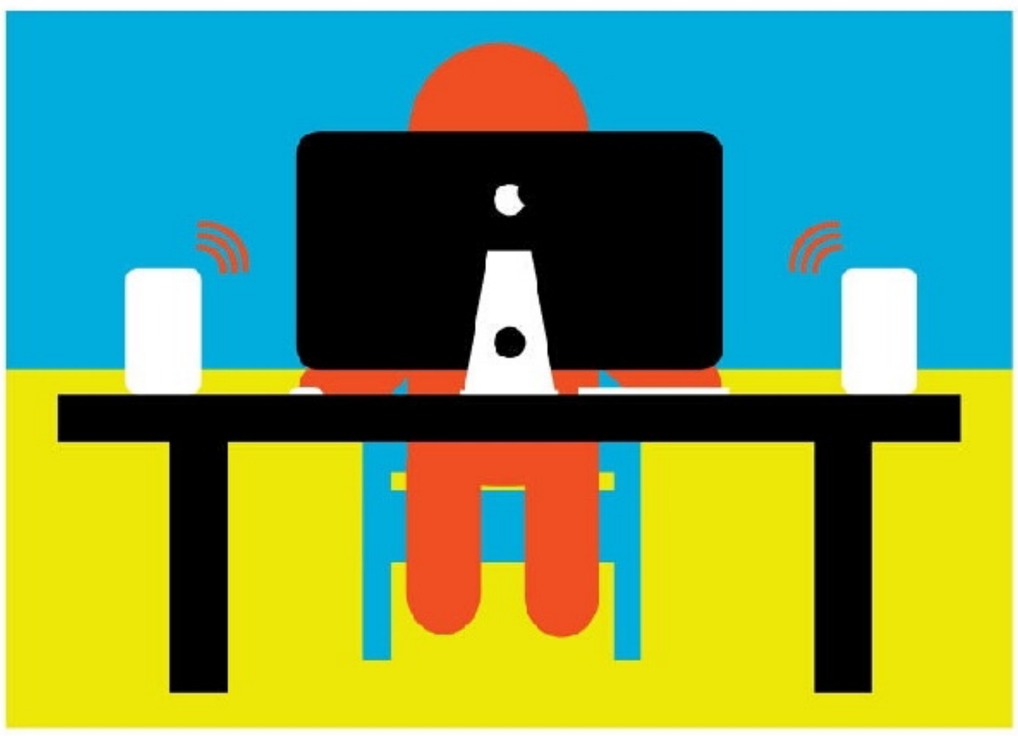
ГОДА БЫЛО ВЕЛИКОМУ КОМПОЗИТОРУ МОДЕСТУ МУСОРГСКОМУ, КОГДА ОН УМЕР ОТ БЕЛОЙ ГОРЯЧКИ. О ЖИВЫХ МУЗЫКАНТАХ, УСПЕВШИХ ВОВРЕМЯ РАССТАТЬСЯ С ПАГУБНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, ПИШЕМ НА СТР. 62

ЧИТИНГ

ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ, СОГЛАСНО КОТОРОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО МЕТАБОЛИЗМА ИНОГДА НУЖНО УСТРАИВАТЬ СЕБЕ "ЗАГРУЗОЧНЫЕ" ДНИ И ЕСТЬ ВСЕ, ЗАПРЕЩЕННОЕ ДИЕТОЙ. ПОЛНОЕ МЕНЮ ТАКОГО ПРАЗДНИКА ЖИВОТА ЕСТЬ НА СТР. 84

94 025 219

ЧЕЛОВЕК СЛЕДЯТ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ НА СТЕНЕ В FACEBOOK КРИШТИАНУ РОНАЛДУ. НИ ОДИН СПОРТСМЕН В МИРЕ НЕ СТОИТ И БЛИЗКО РЯДОМ С ЭТИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ (У ЗАНИМАЮЩЕГО ВТОРОЕ МЕСТО МЕССИ "ВСЕГО" 67 800 350). ПОЧЕМУ? ЧИТАЙ НА СТР. 48



61/2

КГ — НА СТОЛЬКО ПОХУДЕЛ 49-ЛЕТНИЙ ЮРИЙ БУРЛАК В 2013 ГОДУ ВО ВРЕМЯ МОРСКОГО ЗАПЛЫВА В 497 КМ. ПОДРОБНОСТИ ЭТИХ 19 ГЕРОИЧЕСКИХ ДНЕЙ ИЩИ НА СТР. 78

4

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ГОТОВЫ ПОЙТИ НА ЛЕСБИЙСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ, ЧЕМ 20 ЛЕТ НАЗАД. ЧТОБЫ ТВОЮ ПОДРУГУ НЕ ТЯНУЛО В НЕНУЖНУЮ СТОРОНУ, ИСПОЛЬЗУЙ МН-УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬ СО СТР. 70

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА, ЯРОСЛАВ РУДЕНКО

АВТОРАДИО

ЗВЕЗДА ВИДЕОРЕГИСТРАТОРА!

Всенародная премия от Авторадио

REC

Голосуй и загружай видео
на www.avtoradio.ua

80 min

00:00:01:15

ПОКАЖИ ЯРКОЕ ВИДЕО, ПОЛУЧИ КРУТОЙ ВИДЕОРЕГИСТРАТОР ИЛИ ПОЛНЫЙ БАК БЕНЗИНА!

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПТИЦА УДАЧИ

АВТОР МН АНДРЕЙ МЕДИН ОТПРАВИЛСЯ В ПЕРУАНСКИЕ АНДЫ, ЧТОБЫ ОПУСТИТЬСЯ НА ДНО ПРЕИСПОДНЕЙ И ПОСМОТРЕТЬ ТАМ НА КОНДОРОВ.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЧТО Понаблюдать в естественной среде за самыми большими птицами Западного полушария — андскими кондорами.
КОГДА С июня по ноябрь — лучшее время. Это не сезон дождей, и температура воздуха комфортна для похода (+14 днем).
ПОЧЕМУ Кондоры селятся в каньоне Колка — одном из самых глубоких в мире. Имей в виду, местные виды будут сниться тебе по ночам до самой старости.
КАК Долететь до Лимы, столицы Перу, оттуда на самолете — до Арекипы. Недельный трекинг по Колке обойдется в $340 (включает питание, лам, гидов).
Смотри www.colcacanyontours-arequipa.com

ЧТО ТЫ ЗА ПТИЦА

АНДСКИЙ КОНДОР — птица семейства американских грифов. Обитает в Южной Америке, в горной системе Анды на высоте до 5000 метров. Впервые упоминается в 1553 году в "Хрониках Перу" — книге испанского историка Педро Сьеса де Леона. Расцветка кондора черная, только вокруг шеи — белый воротник. Набрав высоту, кондоры почти не делают взмахов крыльями — парят в воздухе. Питаются андские кондоры падалью, в поисках трапезы они могут пролететь несколько сотен километров за день.

Я прижимаюсь к скале на высоте около трех тысяч метров, подо мной — громада каньона Колка. Пот течет градом, легкие жжет огнем, мышцы сводит от усталости. Мы карабкались сюда, наверх, около пяти часов. Стараюсь отдышаться и успокоиться. Мне нужно сосредоточиться, быть внимательным, бесшумным и незаметным. В синем небе мы высматриваем кондоров. Для моих перуанских гидов эти птицы — древние символы удачи. Ну а для меня — давняя детская мечта. Даже не верится, что мы вот-вот увидим их. Ну и самое главное: если в небе сейчас мелькнут крылья, нам — о счастье! — не нужно будет больше уже никуда взбираться...

Еще в детстве я читал про них. Размах их крыльев часто превышает три метра. Их плавный полет-скольжение — едва ли не красивейшее зрелище из тех, что показывает нам природа. Так много лет твердили мне дикторы передач о животных. И я часто представлял себе, как увижу кондоров в синем небе на фоне горных пиков Анд.

Когда мне стукнуло 40, это было как пинок под зад. Я решил: сейчас или никогда — мне нужно увидеть кондоров. Встретить этих птиц в дикой природе довольно непросто. Многие

туркомпании включают "встречу с кондором" в свои программы, но чаще всего все, что ты видишь, — это черные точки на горизонте. Днем я работал, а ночью сидел в Интернете, планируя свое путешествие. Вскоре я был уверен, что мне нужен только каньон Колка, и никакое другое место на планете. Именно здесь, вдалеке от мест массового туризма, есть шанс подобраться к вожделенной птице поближе.

ПУТЬ К МЕЧТЕ БЫЛ НЕБЛИЗОК. ИЗ МОСКВЫ с несколькими пересадками (о боже, 20 часов полета!) до столицы Перу — Лимы. Оттуда еще час на самолете до города Арекипа, а после — пять часов на машине по горной дороге до крошечного поселка Кабанаконде, который стоит на самом краю каньона. По сравнению с Колкой знаменитый Гранд-Каньон (перепад высот от дна ущелья до горных верхушек — 1,8 километра) выглядит всего лишь царапиной в земле. Глубина Колки — до 4160 метров, в ширину он достигает 6 километров. И нам, чтобы увидеть кондоров, нужно было спуститься в самый низ, пройти по дну, а потом забраться наверх.

Я подготовился к самому важному походу своей жизни под руководством гидов-перуанцев Уилсона и Себастиана. Прежде чем ступить на древние индейские тропы, следует раскурить благовония, с молитвой выпить самогонки писко и побросать объедки нашим крайне раздражительным ламам (иначе благополучного возвращения и не жди). Ламы, эти горные родственники верблюдов, призваны тащить по горам все наши вещи: палатки, рюкзаки, туристическую газовую плитку. И похоже, в тот момент они были не очень-то довольны такой перспективой.

ШИРЕ ШАГ ЕЩЕ ПЯТЬ ОТЛИЧНЫХ МЕСТ ДЛЯ ТРЕКИНГА

1

Горный массив Аннапурна, Непал
Крыша мира: монструозные пики (главная вершина — 8091 метр), пышущие зеленью ущелья и самое большое озеро в Непале — Рара.

2

Гора Кения, Кения
Экзотические животные (обезьяны, носороги, буйволы, львы), причудливые скальные образования (сформировались за тысячелетия вулканической активности), ну и вершина горы (4000 метров над уровнем моря), на которую тебе предстоит подняться.

3

Вершина Юнгфрау, Швейцария
Чтобы сходить в поход по красивым горам, не обязательно лететь на другой конец Земли — на Юнгфрау полно старинных пастушьих троп, которые отлично подойдут для трекинга.

4

Сьерра-Невада, Калифорния, США
Здесь можно ходить две недели и ни разу не выйти на человеческую дорогу. Изюминка — восхождение на активный вулкан Лассен-Пик, покрытый гигантскими соснами.

5

Долина Базингтанг, Бутан
Страна открыла границы для иностранцев лишь 40 лет назад: этот маршрут ведет тебя по предгорьям Гималаев к границе с Тибетом (на высоте более 4000 метров).

В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МЫ СПУСТИЛИСЬ ПО УЗКОЙ тропе на три километра, и я не мог оторвать глаз от местных видов. В скалах на противоположной стороне каньона я видел вырезанные прямо в камне горные террасы, поднимающиеся к небу, словно лестницы великанов, — здесь выращивали пищу еще древние подданные Империи Инков. Уже этого зрелища достаточно, чтобы изменить свои взгляды на жизнь, Вселенную и все такое, но Уилсон, снимавший меня на телефон, то и дело покрикивал: "Смотри под ноги, не оступись, а то станешь звездой YouTube". Я пыхтел как паровоз, стирал со лба пот и думал, что проще смотреть видеоролики с красивыми видами лежа на диване, чем наслаждаться пейзажами вот так — с 12-килограммовым рюкзаком (там вещи, которые я не стал доверять ламам), пешком под облаками.

БУДЬ ГОТОВ

Планируешь ли ты большой поход по горам или просто хочешь укрепить сердечно-сосудистую систему, тебе поможет наша пятинедельная программа тренировок — ее подготовил персональный тренер Майк Уикс.

НЕДЕЛИ 1–4 ВЫНОСЛИВОСТЬ

Кардио Три раза в неделю гребной тренажер или беговая дорожка (по 30 минут), в идеале — в гипоксической камере (недели 1–2 — установи высоту на 2500–3000 метров, недели 3–4 — на 3500–5000 метров).

Силовая Две тренировки в неделю. Подтягивания: 3 подхода по 12 повторов. Шраги с гантелями: 4 подхода по 16–22 повтора (70% от твоего максимума на один повтор). Подъемы на одной ноге: поставь левую ногу на ящик, правую — на пол перед собой. Медленно выпрями левую ногу, чтобы правая повисла в воздухе. Поменяй ноги и сделай 6 подходов по 6 повторов. Это упражнение укрепляет часть квадрицепса, которая находится с внешней стороны колена (на нее во время восхождений приходится существенная нагрузка).

НЕДЕЛЯ 5 АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Кардио По 30 минут на беговой дорожке и на велотренажере в день.

Стретчинг 2 подхода по 20 секунд на каждую ногу. Сгибатели колена растяни так: сядь и вытяни правую ногу, поставь левую ступню рядом с правым коленом и наклонись вперед. Икры: встань примерно в 30 см от стены, упрись в нее ладонями. Отступи назад левой ногой, согнув правое колено. Держа левую пятку прижатой к полу, подай корпус вперед, пока не почувствуешь натяжение в икрах. Голеностоп — 2 подхода по 20 поворотов каждой ступни.

НЕДЕЛЯ 6 ОТДЫХ

После отдыха можешь еще раз повторить всю программу.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА НАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ была выстроена так: мое сиплое дыхание отдавалось в ушах, Себастиан и Уилсон криками "Пассса ламас!" подгоняли наших животных, на шеях лам звенели колокольчики. Все, никаких звуков цивилизации. Для того чтобы держать себя в тонусе, гиды запаслись листьями коки (в горных районах Перу это разрешено и даже поощряется, иначе на высоте не выживешь). Вот так вот, жуя листья и слушая звон колокольчиков, к моменту первого намека на сумерки мы и дошли до места ночевки — оазиса в речной долине на дне Колки. Тело болело, словно меня много часов колотили палками. Ноги превратились в желе. Настрадавшись под нещадным перуанским солнцем, я достал бутылку воды и сделал глоток, наблюдая, как светило заходит за горы. Цвет неба менялся с ярко-розового на чернильно-черный, высыпало какое-то немыслимое количество звезд. Тут меня осенило: а ведь ничего вкуснее этой воды я никогда не пил.

СОЛНЦЕ ЕЩЕ НЕ ВЗОШЛО, КОГДА УИЛСОН разбудил меня. Чтобы увидеть кондоров, нам надо было стартовать в гору в пять часов утра. Энтузиазма во мне было не больше, чем в наших сонных ламах. После вчерашнего перехода казалось, что лежать дома в кровати — самое приятное занятие в жизни. Ну ладно, я был готов на подвиг — дойти по квартире до моей полки с DVD, но не больше.

Впрочем, мысль о кондорах все же подняла меня на ноги. Путь наверх, из долины, — это словно бесконечный подъем по лестнице, самой крутой лестнице на свете. И так пять часов подряд. Я отсчитывал по 100 шагов, время от времени поднимая глаза, чтобы увидеть рассвет. Горные пики торчали, как клыки динозавров, солнце красило их розовым — если бы не недостаток кислорода, у меня перехватило бы дыхание. Некстати вспомнил, как в детстве прошел сквозь заросли крапивы, чтобы увидеть дрозда, — тогда это казалось мне великим делом...

ВОЗЬМИ С СОБОЙ

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ТЕБЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕКИНГА ПО ГОРАМ

1

РЮКЗАК
Aircontact
Крепкий и вместительный (65 литров). Благодаря технологии спинок Vari-Quick ты меньше устаешь нести свой груз.

2

КАМЕРА
Philips Xenium W6610
Этот смартфон (с 8-мегапиксельной камерой, выходом в Интернет и всеми необходимыми функциями) может выдержать без подзарядки до 33 часов разговоров.

3

БИНОКЛЬ
Nikon Aculon T11
Линзы с многослойным просветляющим покрытием — изображение становится ярче в зависимости от освещения.

4

БОТИНКИ
Salomon QUEST 4D GTX
Подошва из термопластичного уретана снижает нагрузку на лодыжки и обеспечивает сцепление на скользких поверхностях (это важно, чтобы не сорваться в пропасть).

5

КУРТКА
Columbia Heater-Change
В ней ты не замерзнешь — специальное покрытие Omni-Heat выводит влагу, проводит воздух и сохраняет тепло твоего тела.

...КОГДА ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА КОСНУЛИСЬ ДНА каньона, мы как раз достигли вершины. И вот я прижимаюсь к скале на высоте около трех тысяч метров, подо мной — громада каньона Колка. Сойдя с тропы, Себастиан крадется к краю скалы, падает на камни и показывает: "Кондор!" Я прижимаюсь к скале, легкие горят. Стараясь не шуметь, выглядываю и не верю своим глазам — моя детская мечта нежится на солнце всего метрах в шести от меня. Кондор шелестит крыльями, а потом расправляет их и срывается вниз без всякой подготовки: парит над каньоном, ловя потоки теплого воздуха. Он все еще так близко, что я вижу, как он вертит головой в поисках добычи. Внезапно кондор закладывает вираж и направляется в нашу сторону. Когда он пролетает над головой, я чувствую, как колышутся мои волосы. Если бы я поднял руку, то, наверное, смог бы коснуться его. И пусть все тело будет ныть еще неделю, теперь я знаю: каждый шаг похода того стоил. ■

ОСТРЫЙ ГЕМОРРОЙ

флебодиа®
600мг Чистый диосмин

ГЕМОРРОЙ МЕШАЕТ ЖИТЬ?

Действуй!

1 таблетка 3 раза в день
во время еды 7 дней

Жжет?
Болит?
Кровит?

Показания для применения: для облегчения симптомов, обусловленных лимфовенозной недостаточностью, таких как ощущение тяжести в нижних конечностях, боль, трофические расстройства; в комплексном лечении обострения геморроя; как дополнительный метод лечения повышенной ломкости капилляров, нарушение микроциркуляции*.

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

Представительство в Украине:
01001, г. Киев, ул. М. Житомирская, 6. Тел.: (044) 278 06 38
innotech@innotech.com.ua

* Инструкция для медицинского применения препарата Флебодиа 600. Реклама лекарственного средства.
Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом и обязательно ознакомиться с инструкцией к применению.
Побочное действие лекарственного средства указано в инструкции. Возможны противопоказания к применению.
Хранить в недоступном для детей месте. Препарат отпускается без рецепта.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

ГОТОВ К ЖИМУ И БОЛИ

Робеешь перед первым походом в тренажерный зал? Держи путеводитель по качалке, с которым ты начнешь заниматься без стресса, безопасно и с максимальной отдачей. Итак...

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ

1. А нужен ли тренер?
Наставники бывают разные. Объективные показатели профессионализма тренера таковы: наличие профильного высшего образования; стаж работы — чем больше, тем лучше; собственные спортивные заслуги; отменная физическая форма его клиентов; его репутация в клубе. Не стоит требовать, чтобы тренер был в шикарной физической форме и имел привлекательную внешность. Наиболее удачные наставники выглядят как минимум невзрачно, пример — легендарный Алвин Косгроу. Они уже отзанимались спортом в прошлом, да так серьезно, что от тренировок их реально тошнит. Плюс постоянный наплыв клиентов банально не оставляет времени на поддержание формы. Вывод: потратить время на поиски хорошего тренера стоит. Нашел? Бери у него хотя бы 2–3 тренировки в месяц. Ответственный специалист за вменяемые деньги тебе и программу составит, и приглядит краем глаза за ее выполнением.

2. В какое время лучше тренироваться?
В рабочие дни — в обеденное, в диапазоне с 13:00 до 16:00. В этот период большинство физических качеств (сила, выносливость, гибкость) проявляются по максимуму; как результат — наилучший эффект от занятий. К тому же в это время в фитнес-клубе меньше всего людей. Часы пик, когда в зале лучше не появляться из-за обилия физкультурников, — с 7:00 до 9:00 и с 18:00 до 21:00 в будни и с 9:00 до 16:00 в выходные и праздники. Если тренироваться днем по будням не получается, ходи после работы, но будь готов к тому, что тренировка растянется, поскольку придется ждать, пока освободится тот или иной тренажер.

3. Что надеть на тренировку?
Идеальная одежда — футболка с короткими рукавами, шорты или спортивные штаны, кроссовки для фитнеса и, на случай если в зале сильные кондиционеры, теплая толстовка с капюшоном. Учти, что любая спортивная одежда, включая носки, будет вонять, если использовать ее, не стирая, более одного раза! Так что обзаведись двумя-тремя наборами формы, ну и стирай их регулярно. Наколенники, налокотники, напульсники и другая подобная дополнительная экипировка первое время тебе не понадобятся. А тяжелоатлетический пояс и кистевые ремни обычно и так уже есть в зале.

4. Как еще подготовиться к походу в зал?
Не помешает прочесть пару книг о фитнесе и методах силовых тренировок. Налегать на сложную научную литературу не надо, достаточно понятных популярных книг. Не думай, что это формальность, которой можно пренебречь. Тренажерный зал, при неосторожном к нему отношении, — опасное место, где здоровье можно не укрепить, как хотелось бы, а загубить окончательно.

5. Стоит ли перед началом тренировок обследоваться у врача?
Нужно! Сегодня (при желании и умениях тренера) можно полноценно тренировать даже умирающего. Главное, получи одобрение врача на походы в зал, если у тебя: проблемы со зрением и сердечно-сосудистой системой; в прошлом (особенно недавнем) случались переломы и операции; если у тебя ненормальное артериальное давление, диабет, астма, заболевания суставов или почек. Даже при наличии серьезных противопоказаний тебе, скорее всего, не запретят тренироваться полностью, а лишь дадут ряд рекомендаций по ограничению тех или иных нагрузок.

6. Обращать ли внимание на питание?

Сильно влезать в дебри диетологии не стоит. При грамотной организации тренировочного процесса даже простейшее спортивное питание не пригодится как минимум год, а некоторые спортсмены прекрасно без него обходятся, даже соревнуясь на международном уровне. Достаточно приучить себя есть не 1–2 раза в день, а 4–5 и начать завтракать в обязательном порядке. И для правильного старта сразу привыкай к качественной белковой пище и овощам — они составляют основу любой здоровой диеты, независимо от того, набираешь ты вес или скидываешь.

ПРОБЛЕМЫ

С началом тренировок твое тело станет испытывать непривычные нагрузки и реагировать на них новыми ощущениями. Знай заранее, к чему готовиться.

1. Боль в мышцах. Она же “отставленная посттренировочная боль”

Совершенно неопасна, это лишь небольшое воспаление в местах микротравм мышечных волокон. Как правило, пик тренировочной боли случается спустя 24 часа после тренировки.

2. Небольшое повышение температуры и пульса в покое

К вечеру после тренировки или даже на следующий день ты можешь почувствовать, что сердце бьется чуть активнее, чем обычно это у тебя происходит во время покоя. Длиться такое состояние может до нескольких часов и связано с метаболическим откликом на чрезмерные нагрузки. Не занимайся слишком интенсивно и в чрезмерно теплой одежде, особенно на ночь.

3. Гипогликемия

Малоприятное состояние, при котором уровень сахара в твоей крови опасно и быстро снижается. Нередко бывает, что, забыв вовремя поесть, новичок приходит в зал и спустя минут 10–15 тренировки падает в гипогликемический обморок. Всегда полноценно ешь за часполтора до тренировки и занимайся под руководством опытного тренера, знающего, как вернуть временно “уехавшего” клиента к жизни.

4. Головокружение

У большинства новичков есть проблемы с выносливостью сердечно-сосудистой системы, после подходов у них может возникать кратковременное головокружение. Обычно это происходит при переборе с нагрузкой — рабочий вес был слишком тяжелый, повторов сделал слишком много, упражнение выбрал чересчур энергоемкое. Носи на тренировках монитор пульса и старайся не поднимать свою ЧСС выше 140–150 ударов в минуту во время подхода. Как только

ДЕРЖИ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Всегда помни: внешний вид не является точным показателем плохой или хорошей физической формы. Поэтому, чтобы избежать разочарований и четче отслеживать собственный прогресс, опирайся не на динамику своего веса или объем бицепса, а на силовые показатели физической формы. Например, вот такие:

	ПЛОХО	СРЕДНЕ	ОТЛИЧНО
1. Отжимания от пола	8–10	15–20	более 30
2. Подтягивания	1–3	8–10	более 15
3. Подъем коленей к груди в висе	0–10	10–15	более 20
4. Жим штанги лежа (свой вес)	1–5 повторов	5–10 повторов	> 15 повторов
5. Кросс на беговой дорожке (2 км)	Более 10 минут	7–9 минут	Менее 6 минут

Благодаря этой таблице ты можешь наблюдать, движешься ты вперед или нет. Даже если внешние изменения незаметны, прогресс с 8–10 отжиманий до 20–30 уже говорит о том, что ты все делаешь правильно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАЛЕ

Тренажерный зал — место суровое, а потому правила поведения в нем сводятся практически к одним запретам. Вкратце, тебе нельзя:

- **Переступать через штангу** Это демонстрация неуважения к снаряду. Неофициальное табу такого рода существует лишь на постсоветском пространстве, но знатоки уверены: нарушать его не стоит. Штанга может и отомстить, то есть придавить и опозорить в самый неподходящий момент. А оно тебе надо?
- **Толкать гриф штанги или гантелей, лежащих на полу, ногами** За гриф берутся руками, а подошвы кроссовок бывают в разных местах, в том числе и в туалете.
- **Не разбирать веса за собой** Уважай других посетителей клуба, ведь к брошенному тобой тренажеру может подойти хрупкая девушка, которая просто не снимет с него восемь 25-килограммовых дисков.
- **Кидать снаряды на пол, если того не требуется** Одно дело бухнуть штангу на пол, сделав десятый повтор становой тяги весом килограммов 270, — на это обернутся, но из уважения простят. И совсем другое — швырять на стойки или пол штангу килограммов на 40 после жима стоя или выпадов. Лишний шум в зале сильно раздражает, особенно тех, кто тренируется серьезно. Будешь без дела нарушать тишину — могут уронить что-нибудь на тебя.
- **Разбирать чужую штангу без спроса** Ты думал, что это брошенный снаряд, а кто-то серьезный занимается с ним, просто сейчас у этого "кого-то" — фаза отдыха. Всегда, если тебе нужен тот или иной диск на грифе, прежде чем разбирать снаряд, вежливо поинтересуйся у ближайших занимающихся, не занят ли он.
- **Забивать на душ перед тренировкой и увлекаться парфюмом** Возьми за правило принимать душ не только после, но и до тренировки, особенно если пришел в зал в конце рабочего дня. Даже если ты оделся во все чистое, разгоряченное нагрузками тело все равно выдаст в тебе ленивого и нечистоплотного атлета. Твои дезодоранты или парфюмы, как и вонь, тоже никому в спортзале не нужны.
- **Занимать силовую раму** Силовая рама предназначена для выполнения приседаний или различного вида тяг. Делать в раме другие упражнения вроде подъема на бицепс, да еще и с легким весом, — дурной тон.

ко пульс достиг указанных цифр, сразу завершай подход. И не начинай следующий сет, пока сердце не замедлится до 110 ударов в минуту и ниже.

5. Мозоли

Надеюсь, это тебя не пугает, ведь шершавые ладони с жесткими мозолями — отличительный признак каждого серьезного атлета. Однако если руки по тем или иным причинам тебе необходимо беречь, то можно использовать специальные снарядные перчатки. Имей в виду, что в перчатках сцепление с грифом штанги чуть хуже, чем при работе голой ладонью. Такова неизбежная плата за комфорт.

6. Бессонница

Это первый признак перетренированности или неверного выбора времени тренировок. Закончишь тренировку слишком поздно (менее чем за 2 часа до отхода ко сну) или переборщишь с нагрузками — можешь попрощаться со спокойной ночью. Заканчивай раньше или снижай интенсивность тренировок до тех пор, пока вновь не начнешь спать как убитый.

Реклама

ТРЕНИРОВКА НОВИЧКА

- Ни в коем случае не торопись, увеличивай интенсивность постепенно, и неприятные ошибки обойдут тебя стороной.
- Продолжительность этой тренировки — месяц. Затем занятия можно усложнить, сменив упражнения и увеличив их количество.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Тренируйся 3–4 раза в неделю, занимаясь через день. Обрати внимание: поначалу продолжительность тренировки будет не более 40 минут, но количество подходов будет расти каждую неделю, а с ним и длительность занятий. Последовательность упражнений менять нельзя, точно следуй плану. Выполняй их по порядку, отдыхая между подходами до полного восстановления. И не забывай о разминке: необходимый минимум — 5–10 минут активной ходьбы на беговой дорожке. После тренировки сделай заминку, спокойно походив на дорожке еще 10–15 минут.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Разгибания голени в тренажере	1*10	2*10	3*10	4*10
2. Сгибания голени в тренажере	1*12	2*12	3*12	3*12
3. Жим ногами	1*8	2*8	3*8	4*8
4. Жим на грудь в тренажере	1*8	2*8	3*8	4*8
5. Вертикальная тяга обратным хватом	1*10	2*10	3*10	4*10
6. Отведения с гантелями стоя	1*10	2*10	3*10	4*10
7. Скручивания	1*15–20	2*15–20	3*15–20	4*15–20

1. Разгибания голени в тренажере

Мышцы: квадрицепсы

Сядь на тренажер, установив упор на нижней части голени и прижав спину плотно к спинке устройства. Не разводи сильно в стороны колени, руками держись за рукояти (А). Плавно выпрями ноги, подняв упор тренажера (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

СЛОВАРЬ НОВИЧКА

Аэробный

Имеется в виду режим тренинга. Аэробный — "в присутствии кислорода", энергообеспечение мышечной деятельности в этом режиме осуществляется за счет окислительных реакций расщепления запасов жиров и углеводов (липолиза и гликолиза). Это любая малоинтенсивная нагрузка (не выше 80% от ЧСС МАКС). Типичные примеры аэробных упражнений: ходьба, бег трусцой, катание на велосипеде.

Анаэробный

Интенсивный, но кратковременный (не более 90 сек.) режим тренинга, при котором энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет более быстрых источников (креатин фосфата и гликогена) без участия кислорода. Типичный пример анаэробных упражнений — силовые тренировки со штангой, спринт на 100 метров и другие.

"До полного восстановления"

Рекомендация, означающая, что тебе можно начинать следующий подход только тогда, когда сбившееся дыхание придет в норму, а пульс опустится ниже 110 ударов в минуту.

Кардио

Так называют либо кардиотренажеры — беговую дорожку, велоэргометр, степпер, эллиптический кросс-тренер, гребной тренажер, AMT и другие. Либо саму тренировку на этих тренажерах.

Кор

Несколько мышечных групп, находящихся в геометрическом центре тела. Если ты попытаешься определить этот самый центр, то сразу же наткнешься на пресс (или что там у тебя на его месте). Также к кору относят ряд мышц спины и бедер.

Повтор

Выполнение упражнения от исходного положения до конечного и обратно. Например, в подъеме штанги на бицепс один повтор — это сгибание рук в локтях и возврат в исходное положение один раз.

Подход (сет)

Последовательность заданных тренером повторов одного упражнения — от первого до последнего. Рекомендация тренера обычно звучит так: "Сделай три подхода отжиманий по 15 повторов в каждом".

Свободные веса

Штанги любых конфигураций, а также гантели и гири (но не тренажеры, включая тренажер Смита). Считается, что использование свободных весов обеспечивает наилучший тренировочный эффект по сравнению с любыми другими устройствами.

ЧСС

Частота сердечных сокращений, или просто пульс. Служит показателем интенсивности, степени "тяжести" тренировки (в основном речь идет о кардио). Чем выше ЧСС, тем интенсивнее нагрузка. Тебе также может встретиться термин "максимальная ЧСС". Это условная верхняя граница пульса, необходимая для расчета интенсивности нагрузки. Максимальную ЧСС можно вычислить по формуле:

ЧСС МАКС = 220 – возраст в годах

2. Сгибания голени в тренажере

Мышцы: задней поверхности бедра, голени

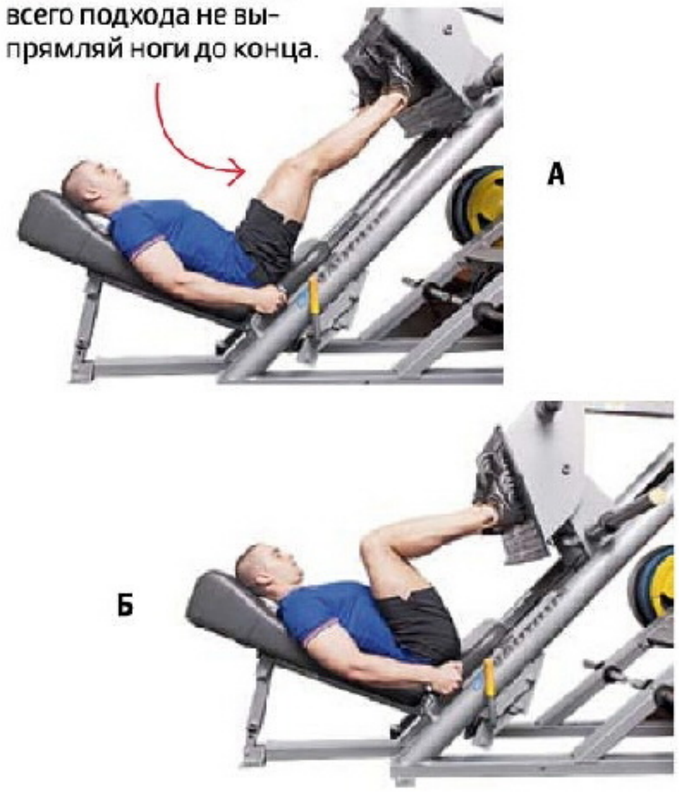
Садись на тренажер так, чтобы его упор пришелся на нижнюю часть твоих голеней чуть выше пяток. Держись за рукояти тренажера и немного согни ноги в коленях (А). Не прогибаясь в пояснице, согни ноги в коленях до упора (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

3. Жим ногами

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Ляг на тренажер, поставив ступни на платформу чуть шире плеч. Возьмись за рукояти и немного согни ноги в коленях (А). Чуть разводя колени в стороны, согни ноги и опусти платформу на себя как можно ниже, но не отрывай поясницу от спинки тренажера (Б). Мощно выжми платформу, вернувшись в исходное положение.

Важно На протяжении всего подхода не выпрямляй ноги до конца.



4. Жим на грудь в тренажере

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Сядь на тренажер, отрегулировав его сиденье так, чтобы рукояти оказались на уровне нижней части твоих грудных мышц. Возьмись за рукояти, разведи локти в стороны, сведи лопатки и подай грудь вперед (А). Не разводя лопаток, выжми рукояти перед собой на почти полностью прямые руки (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

5. Вертикальная тяга прямым хватом

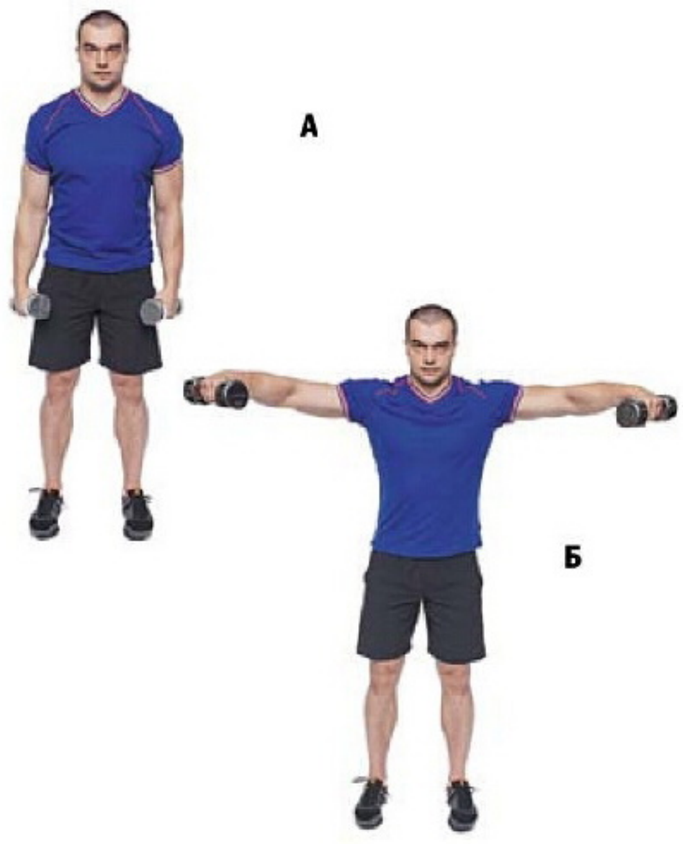
Мышцы: широчайшие, бицепсы

Сядь на тренажер, заведя колени под упоры. Возьмись за рукоять прямым хватом (ладони от себя) на ширине плеч. Направь взгляд вверх и прогнись в грудном отделе позвоночника, подняв грудь. Выпрями руки (А). Опуская плечи, подтяни рукоять к верхней части груди и сведи лопатки (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

6. Отведения с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные

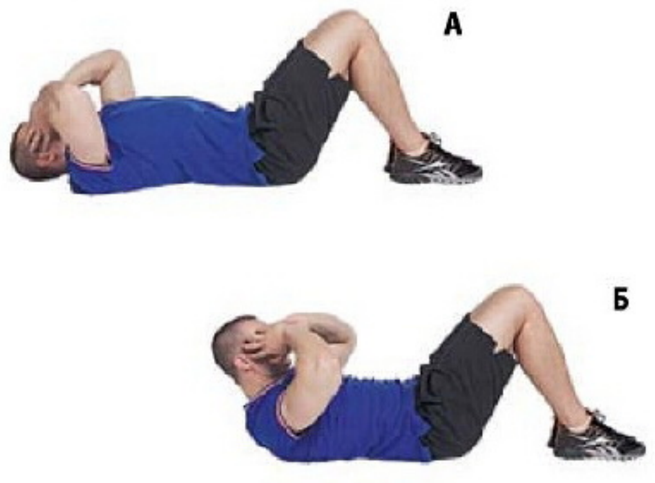
Встань прямо, ноги на ширине таза, гантели опусти по сторонам, руки немного согни в локтях (А). Не пожимая плеч, подними гантели в стороны (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



7. Скручивания

Мышцы: прямая и косые мышцы живота

Ляг на пол, согнув ноги в коленях до прямого угла. Колени соедини вместе, ступни прижми к полу. Ладони подними к лицу и разведи локти в стороны, как на фото (А). Напряги мышцы живота и оторви от пола голову и верх спины (Б). Не расслабляя мышц живота, вернись в исходное положение и повтори.



СУШКА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Может, есть способ хоть как-то “подружить” такие противоположные задачи, как набор массы и жиросжигание? Я не новичок, не гонюсь за всем сразу, просто хочется оставаться в форме максимально долго в течение года.

МАКС Г.

Такой способ есть, это так называемые финалки: высокоинтенсивные, но очень короткие метаболические блиц-тренировки, которые нужно выполнять в конце занятия. Финалки придумал знаменитый американский специалист в области эффективного удаления жира Алвин Косгроу. Его разработка не мешает становиться сильнее и больше и одновременно сжигает твой жир физкультурным напалмом.

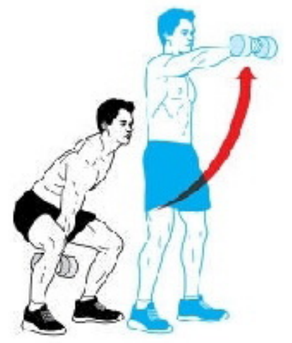
Ниже 3 финалки. Порядок чередования в течение недели значения не имеет, главное, не забывай про них.

1. ОБРАТНАЯ ЛЕСЕНКА

Выполни подход первого упражнения, затем без отдыха сделай подход второго, затем снова переходи к первому и так далее. Начни с 10 повторов в каждом упражнении. В следующем подходе сделай 9 повторов, после чего 8 — и так до нуля. Каждую неделю увеличивай количество стартовых повторов на 1, то есть на второй неделе начинай с 11 повторов, на третьей — с 12 и так далее. Когда доберешься до 30 повторов, усложни упражнения (например, выполняй берпи с отжиманиями или делай махи с гантелей большего веса) и снова начинай с 10 повторов.

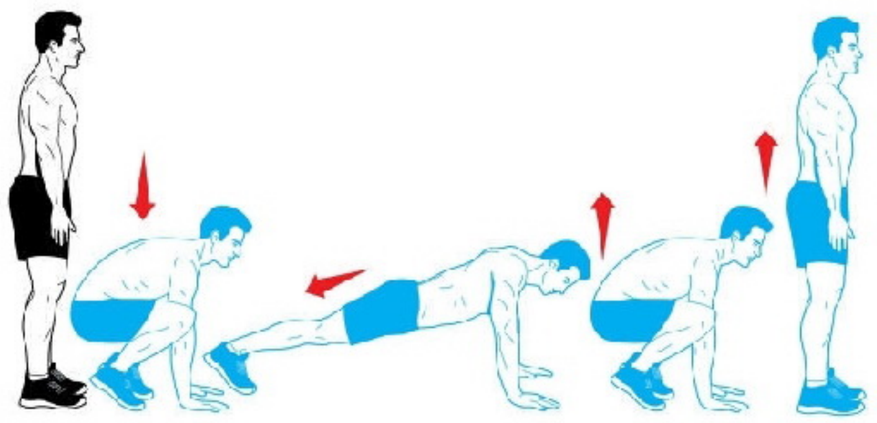
1. СВИНГ С ГАНТЕЛЬЮ ОДНОЙ РУКОЙ

Возьми гантель хватом сверху и опусти в прямой руке перед тазом, ноги держи на ширине плеч. Согни ноги, отведи таз назад, немного наклонись и качни руку с гантелью назад. Сразу же подай таз вперед и выпрями ноги, вытолкнув гантель вперед на уровень плеч. Вернись в исходное и повтори.



2. БЕРПИ

Поставь ноги на ширине плеч и выпрямись. Сядь на корточки и поставь ладони на пол. Прыжком прими положение упора лежа. Сразу же прыжком вернись на корточки. Выпрями ноги и прими исходное положение.

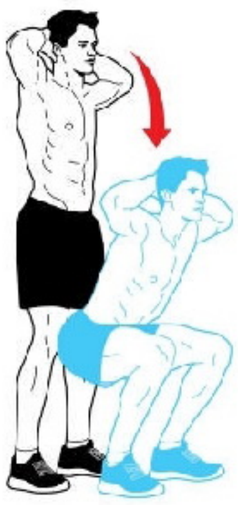


3. НОЖНАЯ МАТРИЦА

Выполни упражнения по кругу без отдыха и засеки время, которое ты на них потратишь. Отдохни вдвое дольше, после чего пройди круг еще один раз. Когда ты сократишь время выполнения первого круга до 90 секунд, пропускай паузу отдыха между кругами.

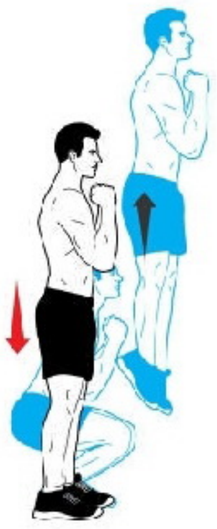
1. ПРИСЕДАНИЯ

Выполни 36 повторов.



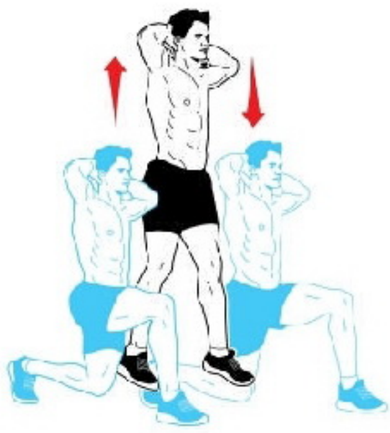
2. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПРИСЕДА

Сделай 36 повторов.



3. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ВЫПАДА СО СМЕНОЙ НОГ

Приземляясь, сразу без паузы подпрыгивай снова. Сценарий таков: первый повтор одной ногой, затем повтор другой, затем опять первой и так далее. Всего сделай 18 повторов каждой ногой.



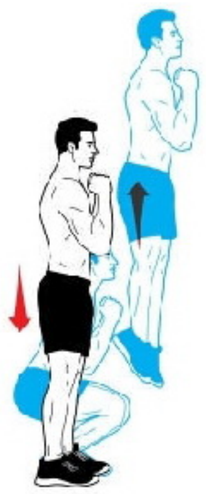
ИЛЛЮСТРАЦИИ: KACAN MCLEOD

2. ПРИСЕДЫ

Сделай три круга без отдыха.

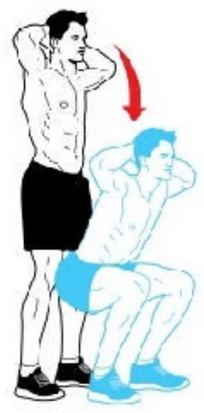
1. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПРИСЕДА

Поставь ноги на ширине плеч, руки держи перед собой. Присядь до параллели бедер с полом, после чего мощно выпрыгни. Сделай максимум повторов за 20 секунд.



2. ПРИСЕДАНИЯ

Следи за тем, чтобы спина не округлялась, а пятки не отрывались от пола. Сделай максимум повторов за 20 секунд.

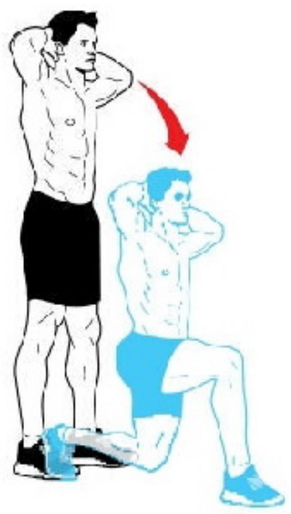


3. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРИСЕД

Опустись в нижнюю точку приседа и, не расслабляя ног, задержись в этом положении на 30 секунд.

4. ВЫПАДЫ ВПЕРЕД ПООЧЕРЕДНО

Эффект будет, только если в нижней точке выпада колено той ноги, что находится сзади, будет почти касаться земли. Последовательность выполнения повторов та же, что и в предыдущем упражнении. Всего ты должен сделать 18 повторов каждой конечностью.



НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Можно ли забить на дробное питание и есть 2–3 раза в день, когда хочешь? Ведь главное — это набрать свою норму килокалорий и белков-жиров-углеводов?

TRANCE

Лично я считаю подобный подход весьма опрометчивым. Частота и дробность выполняют ряд важнейших функций в здоровом питании. Первое: питаясь часто (5–7 раз в день), ты держишь уровень сахара постоянным и невысоким. При редком и обильном питании скачки уровня сахара в крови будут способствовать набору лишнего веса, какие бы правильные продукты ты ни ел. Второе: частые, но небольшие приемы пищи позволяют тебе легче поглощать суточную норму белка, нужную для набора мышечной массы. Поверь мне, как бы голоден ты ни был, съесть эту норму за 2 или даже 3 нерегулярных приема пищи просто нереально.

Можно, и вполне эффективно. Любое вещество никогда не поступает в наш организм отдельно от кучи других, по крайней мере при приеме нормальной пищи. Нет никакого смысла делить все свои добавки по отдельным шейкерам — шейкеров не хватит! Смело мешай коктейли из того спортпита, который тебе нужен в данный момент, например, до или после тренировки.

Можно ли с межпозвоночной грыжей делать жим ногами на тренажере с углом наклона 45 градусов? По Интернету также гуляют споры о вреде/пользе гиперэкстензий на тренажере.

КИРИЛЛ

Межпозвоночные грыжи бывают разные, в разных отделах позвоночника, и дать универсальный ответ невозможно. Если предположить, что речь идет о грыже в поясничном отделе (такое заболевание встречается чаще всего), то скорее нельзя. При выполнении жима ногами весьма сложно удержать безопасное положение поясничного отдела, ибо нет возможности отрегулировать его движением таза, ведь таз закреплен сиденьем. Так что лучше использовать или очень легкий жим ногами в неполной амплитуде, или жим одной ногой, или более простые упражнения — сплит-приседы, приседания на одной ноге и тому подобное. Гиперэкстензии при подобном заболевании тоже делать не стоит, чтобы не создавать опасных крутящих моментов в поясничном отделе. Укрепляй разгибатели позвоночника либо гиперэкстензиями на фитболе, либо обратными гиперэкстензиями — они намного безопаснее.

Можно ли смешать в одной бутылке, например, порцию BCAA и глютамина до и/или после тренировки?

ЕВГЕНИЙ

Существуют ли комплексы изометрических упражнений для всех групп мышц? Влияют ли изометрические упражнения на мышечный рост, создание рельефного тела?

СЕРГЕЙ

Существуют. Но считается, что изометрические упражнения развивают силу лишь на небольшом участке амплитуды — в котором и производится усилие в упражнении. Для мышечного роста и коррекции фигуры нужны более эффективные упражнения — преимущественно динамические, с переменным или постоянным характером мышечного сокращения. Те, которые подавляющее большинство людей и делает в тренажерном зале.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЕВГЕНИИ КОЖЕБАТКИНОЙ

НА ХОДУ

ОСТАВАТЬСЯ ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ ПРОЩЕ, ЕСЛИ ТЕБЯ НИЧЕГО НЕ СКОВЫВАЕТ. КАКИЕ ВЕЩИ ПОКУПАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ТЕРЯТЬ ДИНАМИКУ, ЧИТАЙ НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ.

MARK NASON SKECHERS

BOSS HUGO BOSS

TOMMY HILFIGER

POLO RALPH LAUREN
TIMBERLAND

ЛЕГКИЙ НА ПОДЪЕМ

Лоукост-перелеты открывают практически неограниченные возможности для путешествий. При этом компании, предоставляющие недорогие перелеты, получают огромную прибыль за перевозку багажа пассажиров. Не лучше ли потратить эти деньги на лишнюю "Маргариту" или годовую подписку на хороший журнал?

Правильно собрать вещи поможет простой тест: если ты не можешь с легкостью поднять сумку по длинному лестничному пролету, значит сложил в нее слишком много. Поэтому бери с собой только то, что можно сочетать между собой, минимум обуви и отдавай предпочтение легким немнущимся тканям.

ВЫБЕРИ СУМКУ

Чтобы не выглядеть странно, по каждому поводу носи сумку соответствующей величины и формы.

На пляж бери водоотталкивающую **текстильную торбу**, ее не жалко поставить на песке под солнцем.

Кейс или квадратная сумка идеальны в городе. В них легко вмещаются планшет, лэптоп и номер МН.

Пакеты на застежке выручат, если содержимое сумки нужно упорядочить и систематизировать.

В ГОРОД

1 / Гармония

Парадно-выходная рубашка и мешковатые шорты сообщают окружающим, что ты турист. Конечно же, твоя главная цель — комфорт, но помни, что при этом ты должен выглядеть нормально. Возьми с собой рубашку и легкий жакет, а вместо шортов — серые джинсы. Они подойдут ко всему, даже к куртке с накладными карманами, которые, кстати, тоже в путешествии пригодятся.

2 / Текстура

Подбирай вещи из легкого хлопка. Складки и помятости — простительны, главное, что тебе не будет ни жарко, ни холодно. По приезду, вместо того чтобы искать гладильную доску и утюг, просто достань рубашку из сумки, пройдись по ткани влажными руками и дай отвисеться на плечиках.

3 / Выход

Бери с собой лоферы или текстильные мокасины. Они выглядят лучше, чем кроссовки, но такие же удобные. Кроме того, подобная обувь подходит к большему количеству вещей, мало весит и не производит впечатления, что тебя забрали на самолет прямо с беговой дорожки.

- Джинсы **G-Star RAW**
- Рубашка **LACOSTE**
- Пиджак **MEXX**
- Кеды **Timberland**

НАБРАТЬ ОЧКИ

Дешевые очки кажутся хорошей идеей до тех пор, пока не упадут или поцарапаются. Выбери ударoустойчивую пару.

Фиксация

У этих очков есть антибликовое покрытие, а их оправа разработана из специального материала, который предотвращает соскальзывание, даже если ты вспотел.

OAKLEY

Чистота

Гидрофобное (водоотталкивающее) покрытие работает как барьер от пота и прочих загрязнений, что препятствует образованию разводов на стеклах.

SMITH OPTICS

Надежность

Оправа большинства очков отливается в форму целиком. Выбирай модель с многослойной оправой, она будет эластичнее, а следовательно, прочнее.

SHRED OPTICS

В ПАРК

1 / Универсальность

Если ты не исключаешь, что по дороге в пункт назначения тебе захочется посмотреть ландшафтные парки или природные заповедники, возьми с собой куртку с капюшоном. Она нормально смотрится как в городе, так и в походе; кроме того, защищает от ветра и дождя.

2 / Расцветка

Мы уже много раз говорили, что клетчатая рубашка — совершенно неформальный элемент гардероба, но тем не менее она выглядит приличнее, чем обычная трикотажная футболка. Возьми с собой не слишком яркую, такой длины, чтобы можно было носить под ремень или на выпуск.

3 / Удобство

В поездки, которые предполагают длинные пешие маршруты — не важно, проложены они по брусчатке, лесным тропинкам или ровным тротуарам, — лучше брать обувь с ортопедической стелькой и надежной фиксацией стопы. Выбирай черную или темно-коричневую пару, чтобы подходила под джинсы и куртку любого цвета.

Джинсы **TOMMY HILFIGER**
Рубашка **MEXX**
Куртка **GANT**
Ботинки **Clarks**

ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

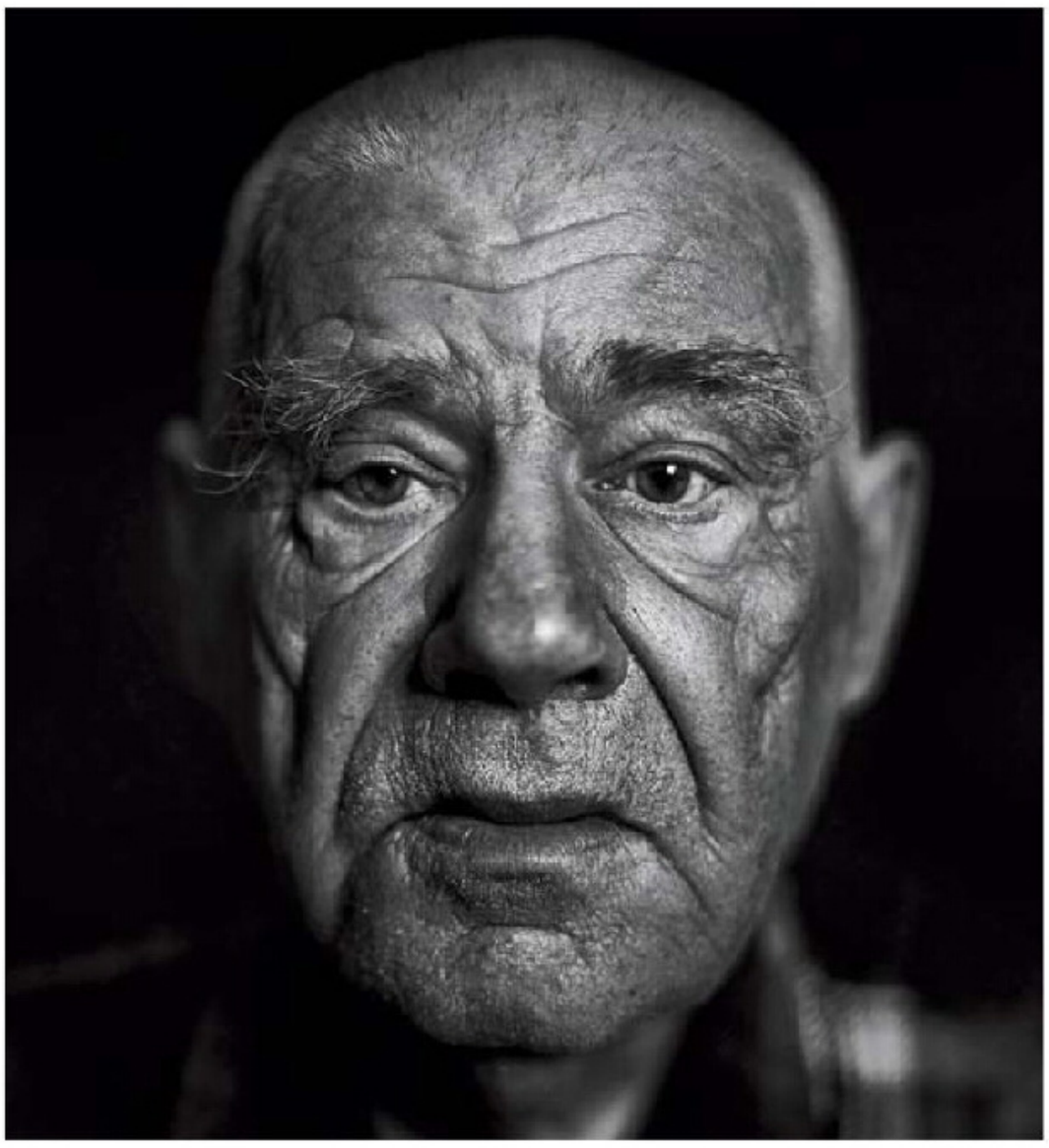
Эти часы не только достаточно формальны для того, чтобы носить их в офисе, но и весьма функциональны, чтобы взять их с собой в разведку.

JACQUES LEMANS
Минеральное стекло этих часов более ударостойчивое, чем сапфировое.
POLICE
Светонакопители на стрелках и метках помогут не потерять счет времени ночью.
CASIO
Часы с телефонной книгой не позволят потерять контакт с важными людьми.
CASIO G-SHOCK
Таймер обратного отсчета пригодится и в процессе варки спагетти.
JACQUES LEMANS
Корпус 50 мм — наиболее универсален и подходит под любую кисть.
CITIZEN
Глубиномер в офисе будет кстати разве что при чистке аквариума, зато для дайверов — вещь незаменимая.

ФОТО: GETTYI/FOTOBANK, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, НАТАША ВОЛК; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MICHEL MYRES, OLIVER MUNDAY; МАКИЯЖ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦО

Признаки старения кожи хоть и можно обнаружить на всех участках тела, на лице они все же заметнее всего. Чтобы не появлялось желания спрятать голову в песок, вовсе не обязательно обращаться за помощью к пластическому хирургу. Несколько простых в исполнении советов помогут вернуть тебе лицо.



ПЕЧАТЬ ВРЕМЕНИ

Генетическая предрасположенность к преждевременному старению кожи составляет всего 10% от воздействия остальных факторов. Поэтому выглядеть хорошо под силу каждому. Достаточно уделять внимание лицу дважды в день, чтобы всего через несколько недель наблюдать положительный результат, говорит Дорис Дэй, одна из лучших дерматологов Нью-Йорка. Прочти несколько рекомендаций, которые она подготовила специально для тебя.

Сухая кожа

Виновник Гиалуроновая кислота, точнее ее потеря.
Решение Немецкие ученые установили, что увлажняющий крем на основе гиалуроновой кислоты, используемый дважды в день, через два месяца полностью восстанавливает гидробаланс кожи.

Поднятие десен

Виновник Слишком жесткая зубная щетка.
Решение Пользуйся мягкой или средней жесткости щеткой, не дави на нее, когда чистишь зубы, и выбирай заслужившие доверие марки. Используя нить, не травмируй десны, а также всегда полощи рот.

Дряблая кожа

Виновник Ультрафиолет, он уничтожает запасы коллагена.
Решение EPA омега-3 жирные кислоты – это выход. Корейские ученые доказали, что нанесение кремов, содержащих EPA, способно полностью восстановить потерянную эластичность кожи.

Возрастные пятна

Виновник Пигмент меланин, проступает от воздействия солнечных лучей.
Решение Используй отбеливатель кожи с витамином С дважды в день. Через два месяца пятна начнут пропадать. После их исчезновения регулярно применяй увлажняющий крем.

Морщины

Виновник Низкий уровень дезоксирибонуклеиновой кислоты и коллагена. Чаще всего это происходит вследствие пребывания на солнце.
Решение Используй солнцезащитный крем с ретинолом и витамином А каждый день перед выходом на улицу.

Выпадение бровей

Виновник Более 30 причин могут повлиять на это, таков вывод питтсбургских ученых. Именно тонкие брови заставляют тебя выглядеть старше.
Решение Миноксидил. Используй ватный спонж, чтобы равномерно нанести его по всей длине брови дважды в день.

ЭКСПЕРТ
МАРИО ЛОПЕС – американский телеведущий, продюсер и актер – советует, как подготовить свое лицо к ответственной съемке.

• Тренируйся по утрам

Любые физические упражнения способствуют притоку крови к коже, что помогает обеспечить нормальное питание клеток.

• Ложись спать рано

Недостаток сна увеличивает количество кортизола, гормона стресса, который пагубно влияет на кожу.

• Балуй себя

У мужчин, как правило, жирная, толстая кожа, с крупными порами, поэтому ей нужен постоянный уход. Услуги косметолога – отличный вариант. "Нет ничего зазорного для мужчины в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту. Еще я использую скраб и вытяжку из алоэ, ежедневно."

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Outerlimits SV 43

290 км/ч — именно с такой скоростью ты сможешь передвигаться по воде на этом куске карбона и эпоксидной смолы. И мало кому удастся тебя догнать.

КЛАСС

Скоростные катера (high performance boats) — это самый мужской вид водного транспорта. По сути, это просто слегка "причесанные" под гражданские потребности версии гоночных катеров офшорного класса. В них есть тысячи лошадиных сил для драйва, шикарные каюты для отдыха, да и выглядят они так, что даже на нудистском пляже все смотрят только на них.

ИМЯ

Название компании Outerlimits переводится как "за гранью возможного". Вот уже 21 год она доказывает, что это не пустые слова, и регулярно обновляет рекорды скорости на воде для катеров с V-образным корпусом.

ФОТО: REUTERS

РЕКОРД

29 апреля 2014 года Outerlimits SV 43 на реке Памлико в Северной Каролине установил новое достижение. Местные запомнили его как 180,4 мили в час, моряки — как 156,8 узлов, ну а мы с тобой — как 290,4 км/ч. В любом случае чудовищно быстро.

КОРПУС

Худшее, что может произойти с болидом, который летит над водой со скоростью под сотню метров в секунду, — он потеряет стабильность. Так что корпусу катера в производстве уделяют не меньше внимания, чем двигателям. Основной материал тут — эпоксидная смола, потому что она способна даже на критических скоростях обеспечивать мягкость хода. Кроме того, "эпоксидка", в отличие от винилэфирных смол (также применяемых в производстве корпусов), не деформируется на солнце и застывает не за 20 минут, а за 8 часов, позволяя работать без спешки. Силовая структура корпуса — вставки из углепластика — дает необходимую жесткость и прочность. В итоге Outerlimits SV 43 отлично держит "дорогу" и легко управляется даже на волнах до 1 метра высотой.

ТОПЛИВО

Заправлять это чудо техники нужно бензином с октановым числом 112.

КАЮТЫ

Максимальная скорость достигается с закрытой крышей, но можно превратить этот катер и в "кабриолет" — крыша кабины разборная и состоит из трех секций. В кокпите место для пяти человек, кроме того, есть каюта с диванами, где может разместиться еще 4 человека. Установка кондиционера, аудиосистемы, телевизоров и DVD — по выбору заказчика.

СИЛЫ

Один мотор хорошо, а два — лучше. Силовая установка Outerlimits SV 43 — живое доказательство этого правила. Катер толкают вперед 3300 "лошадей", рвущихся наружу из пары турбированных 9-литровых V8 Mercury 1650. Каждый из этих моторов стоит более четверти миллиона долларов, но тебе их не продадут. Mercury 1650 могут купить только сертифицированные производители, но даже они не дают гарантии на этот товар — если запорешь движок, чинить будешь за свои деньги.

1

НА ВОЛНЕ, КАК НА ВОЛНЕ

Суперкары бесполезны: слишком низкие для наших дорог, слишком быстрые для наших законов и слишком тесные для наших компаний (так мы обычно объясняем, почему еще не купили Ferrari). А теперь представь суперкар, которому не помеха и метровые кочки, в который влезает 10 человек и который не боится ГАИ. Именно о таком транспорте надо говорить, чем мы сейчас и займемся.

2

1. Cigarette 50 Marauder SS

Связь суперкаров и скоростных катеров подчеркивает тот факт, что два года назад Cigarette совместно с Mercedes выпустили "черную серию": на земле ее представил Mercedes C63 AMG Black Series, на воде — Cigarette Black Series Marauder 50. Впрочем, темная сторона у Cigarette — в крови.

В 20–30-е годы прошлого века в Америке бутлегеры перевозили свой товар не только по суше, но и по воде. Чтобы оставаться неуловимыми, бандитам приходилось делать свои катера все мощнее. Потом грязный бизнес сошел на нет, а вот катера остались.

Название фирмы Cigarette — дань памяти одной из тех гангстерских лодок, которая носила точно такое же имя. Marauder же ("грабитель") — в свою очередь, напоминание о тех плохих парнях.

Кстати, о плохих парнях: основателя фирмы Дона Аронова, 192-кратного (и это не опечатка) победителя 176-мильной гонки от Лонг-Бич до мексиканской бухты Энсенада, застрелили при невыясненных обстоятельствах в 1987 году. Но хоть Дон и умер, дело его живет. В свое время именно Аронов заложил основу сотрудничества Cigarette с легендарным производителем моторов Mercury.

Пара Mercury стоит и на 50 Marauder SS. Суммарная мощность этих двигателей — 2700 л. с., чего достаточно, чтобы 15,4-метровая лодка на полном ходу взлетала над водой. Ее максимальная скорость указывается как 120+ миль/час (то есть "более 193 км/ч", а дальше — как повезет). Одновременно повезти может десяти любителям морских прогулок — именно столько сидячих мест есть на Marauder SS. Самым же везучим предлагается разместиться в носу катера, где находится салон с двуспальной кроватью.

2. Hustler Monster 50

Он не уступает Marauder SS ни в размерах, ни в мощности. Monster 50 — тоже из тех катеров, на которых будет очень тесно в порту, но за это он отплатит полной свободой в открытой воде. В кресле капитана на тебя будут направлены 20 циферблатов приборов, 18 информационных лампочек, 6 ручек управления и 5 пар глаз пассажиров. Выпусти на волю 2700 "лошадей" его спаренных Mercury 1350, и 10 зрачков расширятся от сумасшедшего ускорения.

Зачем "монстру" такой длинный нос? Именно в нем уместились комната отдыха с двумя диванчиками, спальня, туалет и все то оборудование, которое захочет видеть там покупатель, — каждый катер строится под заказчика и оснащается исходя из его желаний и возможностей. Но как бы тот ни ужимался, цена ниже полумиллиона долларов не опустится.

3. Nor-Tech 5000

Среди катеров подобного класса много катамаранов, так как их ширина улучшает устойчивость на больших скоростях, однако классика — это все же катера с V-образным корпусом, и в нашем обзоре ты найдешь только их и только в королевском размере более 40 футов.

Nor-Tech 5000, например, растянулся аж на 51,9 фута — почти 16 метров. Под стать размерам и мощность — три двигателя Nor-Tech по 1000 л. с. каждый. В итоге катер без проблем набирает скорость в районе 170 км/ч, но при этом, что важно, остается не слишком требовательным к топливу — он работает на 98-м бензине.

4. Donzi 43 ZR

Если на Cigarette в свое время ездили бандиты, то на Donzi — копы, пусть и телевизионные (герои сериала и фильма "Полиция Майами: Отдел нравов"). Модель 43 — самая большая в линейке (13,1 метра), и если ты считаешь, что вода создана для того, чтобы мешать жечь, то у Donzi 43 ZR есть 2700 лошадиных аргументов, чтобы доказать тебе обратное. Сажай пятерых пассажиров и просто следи за тем, как стрелка спидометра идет вправо, а стрелка запаса топлива — влево. Баки тут на 1890 литров, но хватит этого всего на несколько часов гонки.

В носу катера — спальная зона и зона отдыха, которые можно напичкать любой аудио- и видеотехникой. И не важно, что из-за этого катер станет чуть тяжелее и на пару десятых долей секунды медленнее, зато с таким "внутренним миром" он понравится не только "отделу нравов", но и "спасательницам Малибу".

5. Fountain Powerboats 47 Lightning

Как правило, цифра в названии катеров этого класса обозначает длину в футах. 47 Lightning чуть короче, чем первые два участника нашего обзора, — 14,3 метра. На их фоне и остальные его характеристики могут показаться тебе довольно скромными: 1400 л. с. на 6300 кг веса. Но это как раз тот случай, когда главное не размер и количество "сил", а умение ими пользоваться. Верфь Fountain — один из старейших производителей скоростных представительских катеров (они в этом бизнесе с 1972 года) и гордится тем, что строит свои катера от начала и до конца, не доверяя даже обшивку салона сторонним компаниям (впрочем, естественно, что такие агрегаты, как двигатель, к ним приходят уже в сборе, и, как ты уже догадался, в основном от компании Mercury). Итог: признанное эталонным управление и разгон до пугающей отметки 150 км/ч. Кроме моторов, в корпусе шириной 2,74 метра нашлось место для гостиной с раскладным диваном, спальни, душа и туалета.

6. Sunsation F-4

Фишка Sunsation — окраска, выполненная известными кастомайзерами из фирмы Mitcher T. На борту этого 13,1-метрового катера есть все, включая душ, холодильник и микроволновку. Можешь положить в нее сандвич, поставить таймер на 20 секунд и нажать полный газ. Когда печка запищит, твой F-4 как раз разменяет вторую сотню км/ч. Если хочешь еще данных о разгоне, то вот они: с 50 до 80 км/ч катер ускоряется за 5,7 секунды, а с 65 до 95 — за 6,5. Другими словами, у тебя всегда в запасе будет достаточно тяги, чтобы сорвать эти 6 тонн во впечатляющий рывок и еще сильнее вдавить пассажиров в кресла. Максимальная скорость Sunsation F-4 — 160 км/ч. Видишь линию горизонта? Тебе туда. ■

ВПЕРЕД К МНОГОСЛОЙНОСТИ

Как подчеркнуть глубину личности? Актуальной в сезоне осень-зима 2014/2015 многослойностью и вещами из новой коллекции испанского дизайнерского бренда Pedro del Hierro. Мужественность и элегантность в каждой детали, универсальные образы и высокое качество — эти вещи ты будешь носить с удовольствием и достоинством. Обрати внимание на линию A Tutto Gas by Pedro del Hierro Sport, вдохновленную историей и современностью автомобильных гонок. "Полный вперед", а именно так переводится ее название, придется по душе целеустремленным и сильным.

ДЕНЬ ЖУРНАЛИСТА В КИТАЙСКОМ СТИЛЕ

5 июня, в канун Дня журналиста, компания Lenovo организовала дружескую встречу со СМИ в оригинальном формате — всех участников ждали мастер-классы по приготовлению блюд китайской кухни в Академии Эктора Хименеса-Браво от ведущих шеф-поваров и Чжоу Вэй Цзяня, главы представительства Lenovo в Украине. Формат мероприятия был выбран не случайно — украинские СМИ уже знакомы с отличной техникой от мирового лидера рынка ПК, и компания Lenovo решила поближе познакомить журналистов с китайской кухней. Что 30 представителей ведущих украинских IT-изданий с удовольствием и сделали.

МУЖЕСТВЕННОСТЬ БЕЗ ЛИШНИХ ЗАПАХОВ

Мужчина, чего-то стоящий, всегда на виду, а вот его антиперспирант при этом остается невидимым, как воздух, которым он дышит, или деньги, которых у него нет. Особенно если это спрей-антиперспирант Odor Blocker от Old Spice. В течение тех 48 часов, когда мужчина сворачивает горы, седлает белого коня, сажает дерево и улучшает демографическую ситуацию, о его великих подвигах и титанических усилиях будут напоминать лишь восторженные женские взгляды и рельефные мышцы, переливающиеся на солнце, но никак не запах его тела. А все благодаря технологии проактивной защиты BCD от Old Spice. Odor Blocker — успех без запаха пота.

НОВОЕ

СОВЕРШЕНСТВО НА СВЯЗИ

ИДЕАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ГАБАРИТОВ — ЭТО НОВЫЙ ФЛАГМАН СЕМЕЙСТВА ВИНДОФОНОВ, СМАРТФОН NOKIA LUMIA 930.

Lumia 930 — это сплошные преимущества, начиная с корпуса и заканчивая "начинкой". Металлическая рамка и выглядит солидно, и блестит завораживающе, а задняя панель из поликарбоната завершает образ цветовым акцентом. 5-дюймовый дисплей позволяет рассмотреть все детали подробно, при этом девайс остается достаточно компактным. Кстати, 5-дюймовый Full HD-дисплей Lumia 930 подарит тебе непревзойденное качество просмотра видео, да и фотографии на нем друзьям показывать намного приятнее — даже на ярком солнце, благодаря технологии Clear Black.

Не говоря уже о том, что 20-мегапиксельная камера PureView с оптикой Zeiss позволит запечатлеть важные и интересные моменты твоей насыщенной событиями жизни, а приложения Creative Studio и Nokia Storyteller помогут представить их друзьям в наиболее привлекательном виде, например, в формате видеослайдшоу.

Ну а максимально эффективно пользоваться всем богатством функций помогут мощный четырехъядерный процессор Snapdragon 800 с частотой 2,2 ГГц и обновленная операционная система Windows Phone 8.1 с улучшенными возможностями "живых плиток" и более оперативными способами общения и ввода информации на клавиатуре Word Flow.

Дополняют это великолепие обширный набор почтовых клиентов и клиентов соцсетей, встроенный пакет Office для удобной работы с документами, возможность синхронизации со всеми устройствами Windows, облачное хранилище OneDrive объемом 15 ГБ и встроенная функция беспроводной зарядки. Совершенство, да и только. ■

5-ДЮЙМОВЫЙ FULL HD-ДИСПЛЕЙ LUMIA 930 ВЫПОЛНЕН ПО ТЕХНОЛОГИИ CLEAR BLACK ДЛЯ НЕПРЕВЗОЙДЕННОГО КАЧЕСТВА ПРОСМОТРА ВИДЕО

РЕКЛАМА

НА ЛОНЕ ПРИРОДЫ, НО В ЧЕРТЕ ГОРОДА

Красиво, уютно, здорово и вкусно – это "Мансарда-кафе" в Киеве, один из совместных проектов консалтинговой ресторанной компании "Good Idea!" Prof HoReCa Consulting в лице ее создателя и бизнес-консультанта Инны Андреишиной и президента Киевской ассоциации шеф-поваров и создателя Киевской кулинарной академии Игоря Брагина.

"Мансарда-кафе" – это двухэтажный особняк в красивом густом парке, с понятной всем с детства кухней, но в оригинальной подаче и в современной обработке, а также с настоящим тандыром – одной из самых "здоровых" печей для приготовления различных блюд.

Изящные беседки, окруженные зеленью парка, сцена для живой музыки, тематические киновечера и просмотры спортивных событий на большом экране, занятия для детей и многое другое – все это вы найдете в "Мансарда-кафе" на Вышгородской, 49а.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

BOSS HUGO BOSS: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Walker, пр. Оболонский, 1б
CAMPER: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
CARRERA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Sunochki, пр. Оболонский, 1б
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13; г. Полтава, ТРЦ "Экватор", ул. Ковпака, 2б
CASIO, CITIZEN, JACQUES LEMANS, POLICE: www.secunda.com.ua
г. Киев, магазин "Секунда", ул. Саксаганского, 84/86;
г. Мариуполь, магазин "Секунда", ул. Энгельса, 39
CLARKS: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б;
ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
G-Star RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GANT: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Львов, пл. Мицкевича, 8
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
LEVI'S: г. Киев, ТВК "Глобус", 1-я линия, Майдан Незалежности
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
MARK NASON SKECHERS: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
MEXX: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б; г. Днепропетровск, ТРК "Мост-Сити центр", ул. Глинки, 2
OLIVER PEOPLES: г. Киев, магазин "Еврооптика", ул. Бассейная, 4а
PAUL & SHARK: г. Киев, ТРЦ Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 6
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
POLO RALPH LAUREN: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Walker, пр. Оболонский, 1б
Timberland: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12

5 ИЗ 9

Трехдневный вело-уик-энд Race Horizon Park 2014 превратился в триумф украинского велоспорта. В гонке участвовало 20 профессиональных команд из 9 стран Европы, а также 10 – из Украины. И все три дня (30–31 мая и 1 июня) на подиум поднимались украинские гонщики, взявшие 5 из 9 призовых мест, включая первые места во всех трех категориях. Все золото Race Horizon Park останется в этом году в Киеве благодаря усилиям спортсменов из Kolss Cycling Team. Ну а все серебро уехало в Польшу – три дня подряд вторыми финишировали представители BDC-Marcpol Team. Кстати, в этом году впервые перед воскресным заездом организаторы провели открытый городской турнир по велосипедному спорту Horizon Masters Cup для любителей. Мужчины и женщины могли испытать себя на профессиональной трассе и побороться за денежные призы, дипломы и медали. В следующем году у тебя тоже будет такая возможность, так что начинай тренироваться!

НОВОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО
С ИГОРЕМ МОЛЯРОМ

ПРОГРАММА «300 СЕК\ЧАС»

НА РАДИО ШАНСОН

С АВГУСТА
В 8.30, ПО БУДНЯМ

ЛИЦЕНЗИЯ НР №00020-М ОТ 11.04.2014 Г.

X.3.*

*хочу знать

ВЫИГРАЙ НА СКАЧКАХ

Устраняем преграды на творческом пути. Бесплатно. Держи список лучших альтернативных вариантов для дорогого профессионального ПО, которые не будут стоить тебе ни копейки.**

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

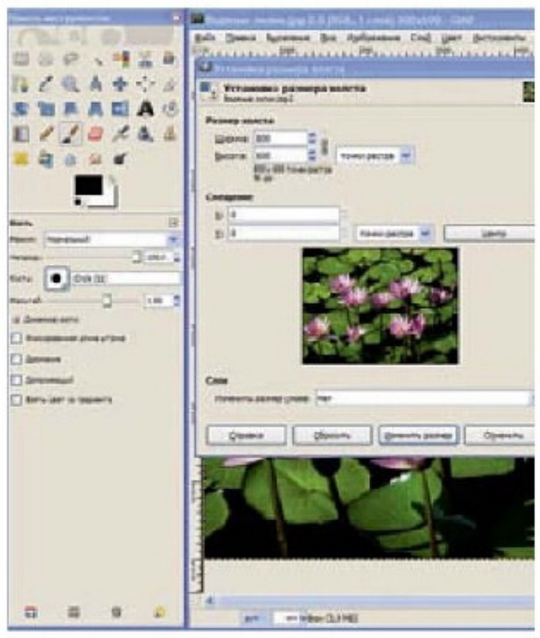
ТЕКСТ

OpenOffice

ОС: Windows, OS X

Вместо: MS Word

ФОТОГРАФИИ

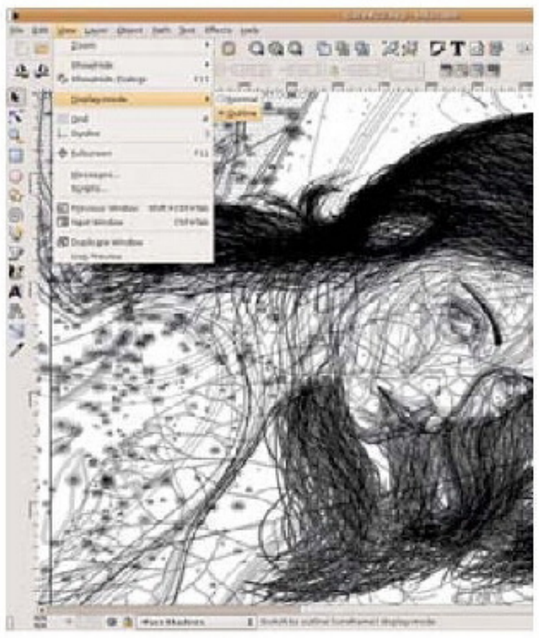


GIMP

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Photoshop

ВЕКТОРНАЯ ГРАФИКА



Inkscape

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Illustrator

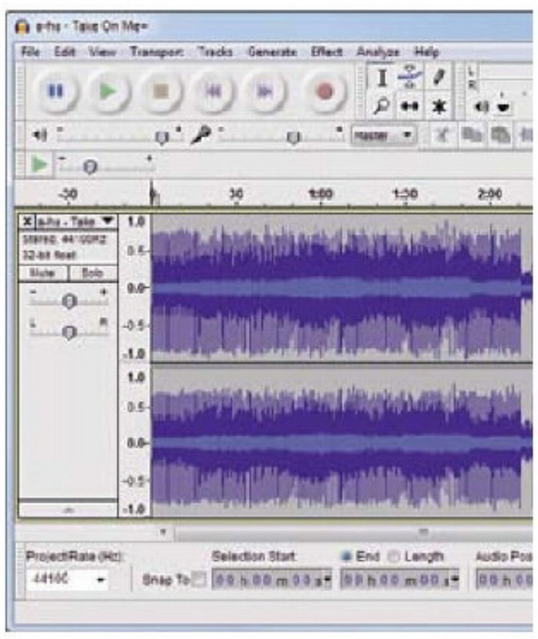
ВИДЕО

Avidemux

ОС: Windows, OS X

Вместо: Adobe Premiere Pro

ЗВУК



Audacity

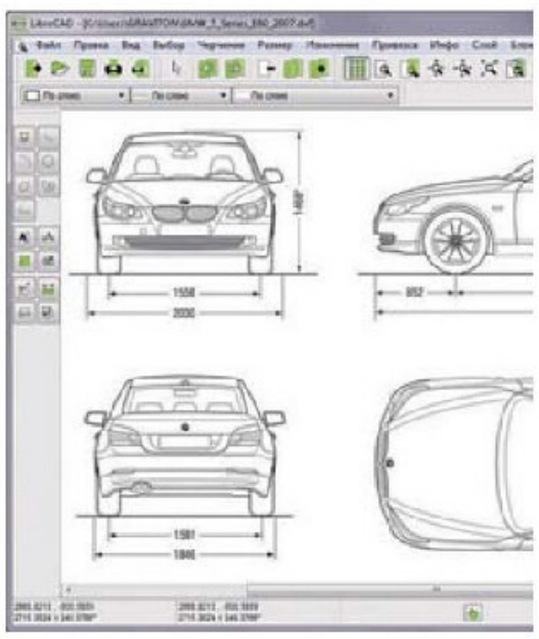
ОС: Windows, OS X

Вместо: Cakewalk Sonar

LMMS***

ОС: Windows

2D CAD

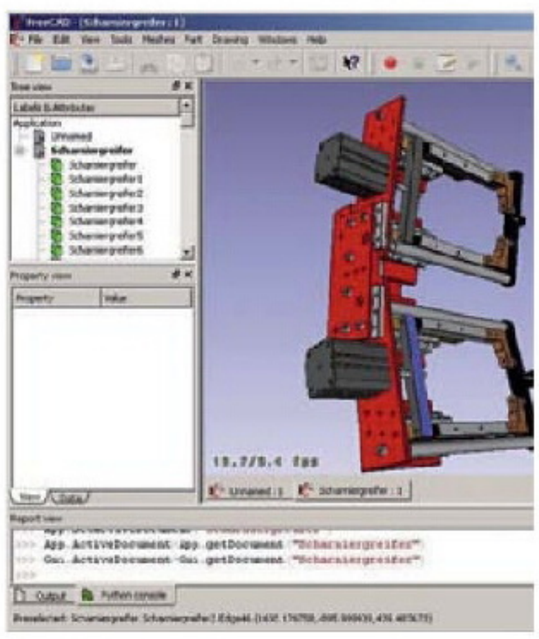


LibreCAD

ОС: Windows, OS X

Вместо: Autodesk AutoCAD

3D CAD



FreeCAD

ОС: Windows, OS X

Вместо: Rhinoceros 3D

**По статистике скачиваний за май 2014 г. на Sourceforge.net, одном из крупнейших в мире сайтов для размещения открытого программного обеспечения.
***У цифровой студии LMMS значительно больше возможностей, чем у Audacity, поэтому она в списке, хотя версии LMMS для OS X не существует.

Бесплатный сыр без мышеловки

Большинство бесплатных программ — это, как правило, версии профессионального и довольно дорогого ПО, у которых специально ограничен набор функций. Они распространяются с одной целью — стимулировать продажи старшего брата. Но в нашем списке собраны исключения из этого правила, созданные и обновляемые энтузиастами. Программы именно такого типа возглавляют списки самого популярного бесплатного софта в выбранных для этой заметки областях человеческой деятельности. Какие-то из них сильно недотягивают по функционалу до коммерческих продуктов, например Inkscape и Avidemux, а какие-то вполне могут конкурировать с ними (FreeCAD, GIMP, LibreCAD, OpenOffice).

Київ
GRAND GALLERY
вул.Хрещатик 27
BQ CONCEPT
вул.Велика Васильківська 102а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул.Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
БІЗНЕС СТИЛЬ,
ТЦ Екстім-Престиж
вул.А.Мельника 2
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza
Пн.Бульвар 2а

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН, вул.60 років Жовтня 43

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк
Проспект Волі 1

Львів
БІЗНЕС СТИЛЬ, вул.Театральна 23
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
ЯГУАР, БЦ Rius, вул. Наливайка 4

Одеса
MEN'S BOUTIQUE,
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION,
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE
ТЦ Середньофонтанський
пров.Семафорный 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни
вул.Текстильна 28ч

Харків
TET-À-TET, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ DAFI
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан
вул.Червоноармійська 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто найкраший

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

feel perfection • quality for 150 years •
Eterna
Since 1863

Unilever

АКТИВУЙТЕ ПРИРОДНИЙ ЗАХИСТ ШКІРИ ГОЛОВИ

ДАЙТЕ ВІДСІЧ ЛУПІ*

КРІШТІАНУ РОНАЛДУ

CLEAR

НІЧОГО ПРИХОВУВАТИ!

*Усуває видиму лупу при постійному користуванні. Clear – Кліар.